МОЙ МАГНИТ

2022



НЕ УМЕЕТЕ ДЕЛАТЬ ГОЛУБЦЫ? НАШ ШЕФ НАУЧИТ!

СЕКРЕТЫ И ХИТРОСТИ НАСТОЯЩЕГО ШТРУДЕЛЯ

КАК НЕ ЗАКОРМИТЬ РЕБЕНКА: СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА

2 010004 555824

ЕДА, КОТОРАЯ ОБЪЕДИНЯЕТ



ШустовЪ











ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ААКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


APERITIVE
APERITIVE
LUSSO DI QUALITÀ ASSOLUTA
APERITIVE
For Spritz
With the addition of alcohol infusion based on traditional Italian cooking herbs
0,5 L.
15% vol.
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

EPICA ВДОХНОВЛЕНА ВАМИ





EPI
CA
CRISPY
йогурт
фисташки
EPI
CA
CRISPY
йогурт
фисташки
EPI
CA
йогурт
малина
базилик



Дорогие друзья!

Вот и пришел октябрь – месяц туманов, студеной прохлады и тонкого света осени сквозь поредевшую листву. В октябре особенно хочется тепла: мягкого пледа с кружкой горячего чая, душевных разговоров и согревающих воспоминаний. Осенью нам всем необходимо найти точки опоры, и дом, несомненно, одна из них.

Приятные хлопоты на кухне и вкусная еда тоже помогают поддерживать хороший настрой. Заходите в наши магазины. Октябрьские прилавки порадуют вас яркими рыжими оттенками: пришло время суперполезной тыквы, из нее можно готовить сразу первое, второе и третье! Не забудьте про сочную редьку – это кладезь витаминов, а перед зимним сезоном простуд стоит поддержать иммунитет. Из Израиля и Кении к нам этой осенью приехали авокадо – символы здорового питания, заменяющие веганам сливочное масло. В этом номере мы решили рассказать вам, из чего состоит веганский рацион. Вдруг вы решите присоединиться к всемирному марафону веганов, который традиционно стартует в октябре.

Большинству в промозглую погоду хочется теплых сытных привычных блюд, а значит, на первый план выходят крахмалистые овощи. С чем и в каком количестве их есть, чтобы получить больше пользы и не переборщить с калориями, объяснила диетолог Анастасия Егорова. Это касается не только взрослых. Стремление не оставить детей голодными часто приводит к перекармливанию. Диетолог Мария Герасимова в этом выпуске дает советы, как построить рацион ребенка, чтобы избежать риска детского ожирения.

Густые, наваристые супы в октябре согревают и тело, и душу. Мясные, овощные, рыбные – их варят сразу большими кастрюлями. Такое удовольствие имеет смысл растянуть. Готовьте с запасом, а мы вас научим правильно замораживать и хранить эту вкусноту, чтобы после размораживания вкус был как у только что приготовленного.

Есть блюда, которые мы готовим круглый год, но осенью они почему-то особенно хороши – это голубцы. На этот раз свой любимый рецепт голубцов нам открыл шеф-повар Александр Челмакин, и они такие вкусные!

А если осенний вечер для вас немыслим без домашней выпечки, смело используйте маргарин вместо сливочного масла. Тесто с ним получается пышнее и воздушнее. Мифы о вреде этого продукта не подтвердились, о чем мы и написали.

Делать перерывы на домашней кухне иногда нужно, но так, чтобы семья не пострадала. Вас выручат мясные полуфабрикаты нашего собственного производства, которые быстро готовятся. Мы строго следим за их качеством, поэтому будьте уверены: вы приобретаете безопасные и вкусные продукты. Семья будет довольна!

И не забывайте о главном: осенние будни не будут серыми, если вы сами сложите свой октябрьский калейдоскоп из ярких красок, чувств и эмоций, от которых на душе будет теплее.

Ваш «Магнит»
всегда рядом с вами

Получите подарки!

Октябрь приготовил приятные сюрпризы! Успейте приобрести аппетитные снеки, кофе, чай и косметические товары по выгодным ценам. Выбирайте в торговом зале товары из списка, предъявляйте купоны на кассе и получайте скидку при оплате. И не забудьте, что каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.



-30%

КОФЕ НАТУРАЛЬНЫЙ ЗЕРНОВОЙ GUSTO DI ROMA

1000 г, 200 г

КУПОН НА СКИДКУ



-30%

КОФЕ НАТУРАЛЬНЫЙ МОЛОТЫЙ GUSTO DI ROMA

200 г

КУПОН НА СКИДКУ



-30%

КОФЕ СУБЛИМИРОВАННЫЙ + МОЛОТЫЙ GUSTO DI ROMA

95 г

КУПОН НА СКИДКУ



-30%

КОФЕ СУБЛИМИРОВАННЫЙ GUSTO DI ROMA

95 г

КУПОН НА СКИДКУ



-30%

КОФЕ «МАГНИТ»

сублимированный + гранулированный, 150 г

КУПОН НА СКИДКУ



-30%

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ KENSINGTON

Earl Grey, 100 пакетиков

КУПОН НА СКИДКУ



-30%

ЧАЙ ЧЕРНЫЙ «МАГНИТ» «ОБРАЗ ЖИЗНИ»

иван-чай, 20 пакетиков

КУПОН НА СКИДКУ



-25%

ПРИСЫПКА ДЕТСКАЯ «НАША МАМА»

с экстрактом ромашки, 65 г

не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ





-25%

ДЕТСКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ КРЕМ «НАША МАМА»

100 мл

не более 1 товара в 1 чеке

КУПОН НА СКИДКУ



-25%

ECL МУЖСКОЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША И ШАМПУНЬ 2 В 1

кипарис & зеленый чай, грейпфрут & вербена, 600 мл

КУПОН НА СКИДКУ

ПОРЯДОК ПОЛЬЗОВАНИЯ КУПОНАМИ

1. Вырезать купоны.
2. Выбрать в торговом зале товары из нашего предложения.
3. Предъявить на кассе купон до оплаты товара.
4. Скидка по купону не суммируется с другими действующими предложениями.
5. Каждый купон можно использовать неограниченное количество раз в пределах срока действия предложения.
6. Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
7. При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробная информация в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.

- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.



- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.





- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.



- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.





- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.





- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.





- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.





- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Ограничений по максимальному количеству товара в чеке со скидкой нет.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.



- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Максимальное количество товара со скидкой по купону в одном чеке: 1 шт.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.





- Купон можно использовать неограниченное количество раз в магазинах «Магнит», где реализуется рекламируемая продукция.
- Срок действия предложения: с 01.10.2022 по 31.10.2022 г.
- Максимальное количество товара со скидкой по купону в одном чеке: 1 шт.
- Купон не применяется, если на товар действуют иные скидки.
- Скидки не суммируются.
- Скидка предоставляется при предъявлении купона и наличии товара в магазине.
- При предоставлении скидки цена на товар не может быть ниже минимальной розничной цены, установленной законодательством.

Подробности в магазинах «Магнит» и по тел.: 8 800 200-90-02.





Содержание







Не измельчайте картофель в пюре при помощи блендера, чтобы он не превратился в клейкую массу. Используйте толкушку или пресс для картофеля.

КРЕМ-СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ И БЕЛЫХ ГРИБОВ

45 мин **4 порции**

400 мл куриного бульона
600 г картофеля
200 г белых грибов
4 веточки тимьяна
250 мл сливок жирностью 33%
3 ч. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец
соус барбекю для подачи

1 Очистите картофель, нарежьте кубиками и положите в кастрюлю с кипящим бульоном, посолите и варите до готовности, 15 мин.
2 Разомните картофель в пюре, добавьте 150 мл сливок и, помешивая венчиком, доведите до кипения. Суп должен приобрести консистенцию гладкого крема.
3 Грибы очистите. Из середины гриба вырежьте 4 красивых ломтика, остальные грибы мелко порубите.
4 Ломтики грибов обжарьте на 1 ч. л. оливкового масла по 1 мин с каждой стороны, приправьте и отложите.
5 Поджарьте оставшиеся грибы в 2 ч. л. оливкового масла, 5 мин. Добавьте 100 мл сливок и потомите 5 мин. Измельчите блендером в пюре и смешайте с супом.
6 Разлейте суп по тарелкам. Украсьте ломтиком поджаренного белого гриба, тимьяном и соусом барбекю.

На 100 г: белки 1,90 г (2,38% суточной нормы) • жиры 7,17 г (7,97%) • углеводы 8,69 г (5,17%) • ккал 103,62 (5,76%) • натрий 281,53 мг (19,42%) • общий сахар 1,27 г (2,54%) • НЖК 3,68 г (18,40%) • пищевые волокна 1,14 г (3,80%)

ТЫКВЕННЫЙ СУП С БЕКОНОМ

45 мин · 4 порции

500 г мякоти тыквы
2 моркови
1 луковица
100 г сырокопченого бекона
2 ст. л. тыквенных семечек
оливковое масло
соль, свежемолотый черный перец
сливки для подачи

1 Нарежьте бекон небольшими кубиками и обжарьте на оливковом масле в кастрюле на среднем огне, 5 мин. В это время очистите лук и мелко нарежьте. Когда бекон подрумянится, переложите его на бумажные полотенца. В кастрюлю добавьте лук и жарьте 3–4 мин.
2 Очистите морковь. Тыкву и морковь нарежьте небольшими кусочками и положите в кастрюлю. Влейте в кастрюлю столько кипящей воды, чтобы она лишь покрыла овощи. Поставьте кастрюлю на огонь, доведите суп до кипения. Убавьте огонь до слабого и варите 25–30 мин. В конце приготовления посолите и поперчите.
3 Измельчите суп до гладкости при помощи погружного блендера или кухонного комбайна.
4 Разлейте суп по тарелкам, украсьте сливками, тыквенными семечками и беконом.

На 100 г: белки 2,16 г (2,70% суточной нормы) • жиры 4,69 г (5,21%) • углеводы 4,25 г (2,53%) • ккал 64,60 (3,59%) • натрий 312,44 мг (21,55%) • общий сахар 1,85 г (3,70%) • НЖК 1,23 г (6,15%) • пищевые волокна 0,78 г (2,60%)

СУП ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ОВОЩЕЙ

20 мин · 3–4 порции

100 г брокколи
100 г шпината
1 средний цукини
2 черешка сельдерея
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
соль
2 ст. л. соуса песто
соль, свежемолотый черный перец
сметана для подачи
микрозелень для подачи

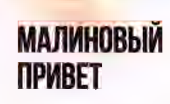
1 Лук, цукини, брокколи и сельдерей нарежьте как можно мельче, измельчите чеснок.
2 Разогрейте оливковое масло в кастрюле, добавьте лук и готовьте на среднем огне до мягкости, 3 мин.
3 Добавьте цукини, брокколи, сельдерей и чеснок, влейте 800 мл воды, посолите и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите суп 5 мин, пока овощи не станут мягкими. Добавьте шпинат, готовьте 1 мин, снимите кастрюлю с огня.
4 Измельчите суп блендером до желаемой консистенции. Поперчите суп, добавьте песто и перемешайте. Разлейте суп по тарелкам, украсьте микрозеленью и добавьте сметану.

На 100 г: белки 1,15 г (1,44% суточной нормы) • жиры 2,76 г (3,07%) • углеводы 2,15 г (1,28%) • ккал 35,37 (1,97%) • натрий 200,78 мг (13,85%) • общий сахар 0,53 г (1,06%) • НЖК 0,41 г (2,05%) • пищевые волокна 0,78 г (2,60%)

ГРАНАТОВОЕ СОКРОВИЩЕ

Насыщенный кисло-сладкий вкус и изысканный аромат гранатового сока от Barinoff покорит даже гурмана. Сок в красивой стеклянной бутылке не содержит красителей и консервантов, изготавливается только из натурального высококачественного сырья. В нем сохранены природные витамины, он отлично утоляет жажду и освежает!

МАЛИНОВЫЙ ПРИВЕТ



Легкая приятная терпкость зеленого чая и яркий вкус сладкой малины соединились в холодном чае Nestea. Он утолит жажду, придаст сил и подарит воспоминания о лете. Можете пить его просто так, а можете добавить в бокал кубики льда и мысленно перенестись на теплое побережье. Малиновый чай Nestea – попробуй и влюбись!



ЕШЬТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Фитнес-питание может быть вкусным! Со смесью для приготовления протеиновых оладий, блинов с черной смородиной от бренда «Магнит Образ жизни» вы сможете порадовать себя и близких полезным завтраком. Продукт не содержит пшеничной муки, красителей и сахара. Смесь подходит всем, кто придерживается правильного питания и следит за рационом.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru



НЕЖНОСТЬ ШОКОЛАДА

Шоколад Milka с добавлением альпийского молока и дробленого фундука поднимет настроение и сделает ваш день еще приятнее. С кофе, чаем или какао – молочный шоколад бесподобен в любых сочетаниях! Шоколад Milka с фундуком и изюмом – это классика вкуса. Трио настолько гармонично, что равнодушных не останется: такой шоколад хочется пробовать снова и снова. Milka – нежность внутри!



ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ!

Бисквитное пирожное «Скрепыши» с кремом в глазури сделано с добавлением цельного молока, обладает нежной текстурой и в меру сладким вкусом. Оно отлично гармонирует с любыми напитками: чаем, кофе, соком. Благодаря небольшому размеру (30 г) пирожное удобно брать с собой в школу или на работу.

СЛАДКИЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

Вкусный торт нашего производства – отличный подарок педагогам на День учителя! Торт «Шогана» с зеркальным гляссажем – это шоколадные бисквитные коржи, крем из взбитых сливок и ягоды вишни. Торт «Зеркало» состоит из светлого и шоколадного коржей, крема на основе взбитых сливок и ягодного декора на яркой глазури.

С днем учителя

С Днем учителя!

ТОЛЬКО В СУПЕРМАРКЕТАХ

Котлеты под одеялом

Котлеты – блюдо, знакомое каждому, но даже их привычный вкус может удивить. В наших магазинах есть все продукты для кулинарного эксперимента: свиной фарш, репчатый лук, картофель и сыр.



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

картофельное пюре на пюре из брокколи, из цветной капусты или пюре из корневого сельдерея с яблоком.



Котлеты из свино-говяжьего фарша «Магнит Свежесть» получаются нежными, ароматными, сочными и готовятся очень быстро.



Картофель «Магнит Свежесть» подойдет для варки, жарки и запекания, а еще он экономит время, так как уже вымыт.



Репчатый лук «Магнит Свежесть» отличается тонким ароматом и отсутствием едкости. Он деликатно акцентирует вкус основного блюда.

РУБЛЕНЫЕ КОТЛЕТЫ ПОД СЫРНО-КАРТОФЕЛЬНОЙ КОРОЧКОЙ

1 ч **4 порции**

400 г свино-говяжьего фарша
4 средние картофелины
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 желток
50 г тертого сыра
4 ст. л. растительного масла
½ ч. л. молотой паприки
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте лук мелкими кубиками, измельчите чеснок. Соедините фарш с луком и чесноком, посолите, приправьте паприкой и черным перцем, добавьте 2 ст. л. холодной воды и тщательно перемешайте. Сформируйте овальные котлеты, разложите на тарелке, накройте пищевой пленкой и уберите в холодильник на 20 мин.

2 Очищенный картофель крупно нарежьте, сложите в кастрюлю, залейте горячей водой, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до среднего и варите под крышкой 15 мин. Слейте отвар, картофель разомните в пюре и немного остудите. Добавьте тертый сыр и желток и перемешайте.

3 В большой сковороде разогрейте 3 ст. л. растительного масла и жарьте котлеты до золотистой корочки, 4 мин. Переверните на другую строну и готовьте еще 3 мин.

4 Разогрейте духовку до 170 °С, жаростойкую форму застелите бумагой для выпечки. Разложите в форме котлеты, на каждую выложите по 1–2 ст. л. картофельной массы и прижмите лопаткой. Сбрызните оставшимся растительным маслом и запекайте в духовке в течение 25 мин.

На 100 г: белки 10,33 г (12,91% суточной нормы) • жиры 17,59 г (19,54%) • углеводы 10,22 г (6,08%) • ккал 240,29 (13,35%) • натрий 430,79 мг (29,71%) • общий сахар 1,05 г (1,10%) • НЖК 5,27 г (26,35%) • пищевые волокна 1,34 г (4,47%)



ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Зельц «Деревенский» «Мелант» создан по классической рецептуре и может подаваться как основное блюдо или закуска. В его составе нет ГМО и консервантов, он обладает приятным ароматом и натуральным мясным вкусом. Богат коллагеном и аминокислотами, витаминами и минералами.



ЯРКАЯ НОТА



У клюквенного соуса Premiere of Taste приятный кисло-сладкий вкус с легкой терпкостью. Благодаря этому он отлично оттеняет мясные блюда. Сочетается с запеченной говядиной, индейкой, его можно подавать к котлетам и мясной нарезке. Не забудьте охладить соус: при низких температурах он открывается еще более ярким вкусом.

КЛАССИКА В НОВОМ ЗВУЧАНИИ

Майонез провансаль «Я люблю готовить» отличается мягким сбалансированным вкусом и продуманным соотношением ингредиентов. В его состав входят натуральные компоненты: подсолнечное масло, яичный желток, эфирное масло горчицы, уксус, вода, соль и сахар. При этом в майонезе нет искусственных ароматизаторов, консервантов, красителей и ГМО. Помимо того что соус может быть классической салатной заправкой, он сочетается с современными блюдами. Позвольте себе на завтрак хрустящую брускетту с тонким ломтиком лосося, спелым авокадо и каплей провансаля или удивите домашних пирогами – на майонезе тесто получается необыкновенно нежным.







К РЫБЕ И МЯСУ

В букете белого сухого вина Chirsova Rezerva (Молдова) – аромат цветов и тропических фруктов. Оно отлично сочетается с морепродуктами и сыром. Красное сухое вино Chirsova Rezerva (Молдова) из винограда «каберне совиньон» обладает сбалансированным вкусом с фруктовыми оттенками и приятными танинами. Лучше подавать с красным мясом и к закускам.

СЕКРЕТ АПЕРОЛЯ

Aperol – итальянский аперитив ярко-оранжевого цвета с невысоким содержанием алкоголя и многогранным вкусом, который ему придают настои трав и корений. Aperol был придуман братьями Барбьери и впервые представлен в 1919 году. Состав ингредиентов до сих пор в точности соответствует первому оригинальному рецепту аперитива Aperol, который держится в строгом секрете. Рецепт коктейля прост: налить в бокал 3 части Aperol, 2 части просекко, 1 часть газированной воды, украсить долькой апельсина. Коктейль «Апероль шприц» готов!

Аперитив или игристое, белое или красное вино, джин или крепкие напитки – в наших магазинах огромный выбор алкогольных напитков с самым разным характером!



ГАРМОНИЯ АРОМАТА

Белое вино из винограда «совиньон блан» выращено в регионе Валул-луй-Траян Молдовы. Тона листа черной смородины и маракуйи дополнены оттенками спелого крыжовника и пряными нотками паприки. Вкус яркий, с оптимальной кислотностью и насыщенными фруктовыми тонами. Подойдет к блюдам из рыбы и легким овощным салатам.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



*морозные ягоды



НЕМНОЖКО МОРОШКИ

Barrister Frosty Berries* – это специальная версия джина Barrister для сети «Магнит». От классической ее отличает сочетание с уникальной северной ягодой – морошкой. Она добавляет неповторимый вкус, аромат, приятную сладость и легкую горчинку. Джин лучше подавать в охлажденном виде со льдом или делать с ним домашние коктейли. Найти напиток можно только в сети «Магнит».

РОЗОВАЯ ЖЕМЧУЖИНА

Игристое вино «Ля Петит Перле» от компании «Союз-Вино» – это гармония формы и содержания. Светло-розовый брют обладает ягодным ароматом, во вкусе чувствуются тона земляники, малины, клубники и айвы. Баночки объемом 0,25 л выполнены в стильном современном дизайне.

ВЫБОР ИМПЕРАТОРА

В линейке «Удельное ведомство» появилась новинка, заслуживающая особого внимания, – элегантное игристое вино «Абрау-Дюрсо императорское». Оно создано из белых сортов винограда, выращенного в особом терруаре на плодородных землях Краснодарского края. Использование кюве – сока первой выжимки винограда – придает вину мягкость и изящество, а особый купаж дарит динамичный фруктовый вкус. У напитка гармоничная сладость, сливочная текстура и минеральная кислотность в финале. Может подаваться как аперитив, сочетается со зрелыми сырами и фруктами, морепродуктами и горячими блюдами.

Ближе к природе

Экологичный образ жизни – это не так сложно, как кажется. Начните с простых шагов: замените привычную бытовую химию на безопасную, а в магазине откажитесь от полиэтиленового пакета, купите себе удобный и долговечный шопер.

В НАШИХ МАГАЗИНАХ ЕСТЬ ШОПЕРЫ УДОБНОГО РАЗМЕРА 40 Х 40 СМ, КУДА ВОЙДУТ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Давай жить дружно... с планетой

magnit.ru

МЕШОЧКИ

2 шт

Заботиться не только о себе, но и о своей планете – призыв, который в последние годы все больше становится ежедневной практикой. В идеальной картине мира экопривычки должны стать рутиной и проникнуть во все сферы нашей жизни. А пока давайте начнем с малого – попробуем сделать экологичнее обычную домашнюю уборку. Если вы еще не научились читать этикетки на привычных средствах бытовой химии, обязательно начните это делать. На многих из них список токсичных борцов с грязью и жиром вас поразит. С ними они, конечно, справятся, но нашему здоровью, как и здоровью планеты, точно навредят. К счастью, ситуация кардинально меняется и многие производители стремятся, чтобы наш мир был более зеленым.

Gardenica.

Чистая магия

Бренд Gardenica создает бытовую химию нового поколения, более натуральную и безопасную. Чистящие средства для сантехники, кафеля, акриловых ванн не содержат разъедающих ПАВ, в них нет хлора или фосфатов. При этом они борются с загрязнениями столь же успешно, как и их «химические» предшественники. Состав средств биоразлагаемый, можно не бояться за сохранность труб. А упаковка выполнена из материалов, которые подлежат вторичной переработке.

Стиральные порошки и гели для стирки также не содержат едких веществ или агрессивных отбеливателей. Формулы справляются с пятнами любого рода, но волокна ткани при этом не портят.

Пойдем в магазин!

Обязательно возьмите с собой удобный шопер. Это модно и экологично: не нужно каждый раз покупать пластиковый пакет. В наших магазинах есть шоперы идеального размера 40 x 40 см, они легко складываются, ничего не весят и помещаются даже в самой небольшой сумке и сделаны из долговечного материала спанбонда.

Еще один шаг к экобудням – замена полиэтиленовых пакетов на бумажные или многоразовые. Они тоже есть в наших магазинах. Так вы уменьшите количество пластика на планете, а вашим продуктам сохраните свежесть. Бумага и специальный сетчатый материал многоразовых мешочков позволяют продуктам дышать и продлевают срок их жизни.



Экопакеты «Магнит» изготовлены из плотной крафтовой бумаги. У них крепкие ручки и надежное дно. Такие пакеты биоразлагаемые, они безопасны для окружающей среды. К тому же в бумажных пакетах продукты чувствуют себя лучше, так как в них не образуется лишняя влага.



КРАХМАЛ: обвинение и оправдание

О том, что овощей следует есть побольше, знает, пожалуй, каждый. Однако крахмалистые овощи стоят как бы особняком: многие считают, что они менее полезны, а иногда и вредны. Это совершенно незаслуженно! Разбираемся почему.



Анастасия Егорова,
диетолог, специалист по коррекции пищевого поведения

Мнение

От Шелтона до наших дней

Выражение «крахмалистые овощи» придумал Герберт Шелтон – основоположник раздельного питания. Он утверждал, что разные виды пищи перевариваются с различной скоростью и для этого требуются разные ферменты, поэтому некоторые продукты лучше не сочетать, чтобы не нарушать обмен веществ. Все, что растет на грядке, Шелтон делил на две группы.

Большую часть овощей, по его мнению, следовало отнести к некрахмалистым. Они хрустящие и/или сочные, как, например, огурцы или капуста. В эту группу входит и зелень. Такие овощи сочетаются, по Шелтону, с любой пищей, и чем больше их количество в рационе, тем лучше.

Крахмалистыми овощами Шелтон считал картофель, бобовые, тыкву, репу, редьку, брюкву, морковь, редис, кабачки. Их, согласно теории раздельного питания, можно сочетать с некрахмалистыми овощами, растительными и животными жирами, но не с белком или кислотой. А если цель – снизить вес, от их употребления и вовсе стоит воздержаться, ведь крахмал в организме превращается в сахар.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Свою первую книгу Шелтон опубликовал в 1928 году, но приверженцев раздельного питания много и сегодня. Правда, за почти 100 лет теория так и не нашла научного подтверждения. А уж с оценкой «крахмальности» овощей в ней, по современным представлениям, точно не все гладко.

Крахмал во всех перечисленных плодах действительно содержится, но в очень разном количестве. В картофеле и похожих на него ямсе, батате и топинамбуре – правда много, около 10–15% от веса. А вот в редисе или репе – совсем чуть-чуть, меньше полупроцента, столько же, сколько, например, в некрахмалистом помидоре.

В 100 г тыквы или моркови – по 0,2 г крахмала. А в свекле и того меньше – 0,1 г, как в огурце. Только в пользе огурцов для снижения веса никто не сомневается, а свекла с подачи Шелтона попала едва ли не в черный список: решив похудеть, многие сразу же от нее отказываются. Напрасно!

В общем, с современных позиций шелтоновское деление на крахмалистые и некрахмалистые овощи не выдерживает критики, но кое-что о крахмале знать все же надо.

Что такое крахмал?

Углевод, причем самый сложный. Все углеводы состоят из «кирпичиков». Самые маленькие, одинарные – это, например, глюкоза или фруктоза. Именно они поступают в кровь после переваривания углеводной пищи. Если глюкозу и фруктозу соединить, получится более сложная сахароза. В крахмале таких «кирпичиков» очень много. Чтобы он усвоился, организм сначала дробит его молекулу на менее крупные и только затем «разбирает» на отдельные «кирпичи».

Это сложный процесс, который требует времени, поэтому пища, содержащая крахмал, хорошо насыщает. Съесть 100 огурцов или 100 г картошки – разница очевидна.

Богатые крахмалом овощи лучше утоляют голод еще и потому, что они более калорийны. Основной состав некрахмалистых плодов и зелени – клетчатка, которая не усваивается, и вода. Поэтому в 100 г огурцов или листового салата – около 15 ккал. А в таком же количестве картошки – 70–80 ккал: сложные углеводы дают много энергии.

Отсюда основное правило: есть крахмалистые овощи можно и нужно, а вот переедать нельзя.

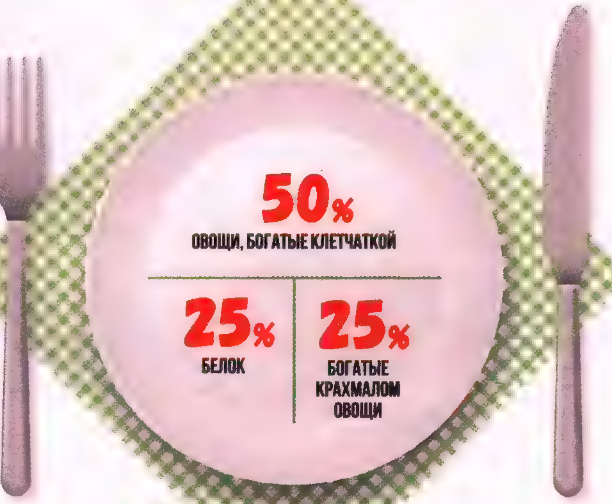
Сколько же есть?

Современная диетология не делит овощи на крахмалистые и некрахмалистые. По-настоящему богатые крахмалом картофель, топинамбур, ямс, батат, горох, фасоль и другие бобы она к овощам… попросту не относит. С позиций специалиста по питанию это такие же углеводы, как крупы, макароны или хлеб грубого помола.

Норму их потребления проще всего оценить с помощью так называемой гарвардской тарелки здорового питания.

Возьмите обычную круглую тарелку (для женщин – диаметром 21–22 см, для мужчин – 22–23 см). Половину заполните овощами, в которых много клетчатки. Обратите внимание: это в том числе и свекла, тыква, морковь, кабачки. Четверть тарелки – для белка: мяса, рыбы, морепродуктов, яиц, творога. А оставшаяся четверть – как раз для богатых крахмалом овощей, круп или макарон.

Если пользоваться такой схемой, перебора по крахмальным калориям точно не будет и высчитывать ничего не придется.



НЕ ВСЕ БЛЮДА МОЖНО ЧЕТКО ОТНЕСТИ К ОДНОЙ ЧАСТИ ТАРЕЛКИ. НАПРИМЕР, ВИНЕГРЕТ ИЛИ РАГУ С КАРТОШКОЙ СОДЕРЖАТ И КРАХМАЛИСТЫЕ, И НЕКРАХМАЛИСТЫЕ ОВОЩИ. НИЧЕГО СТРАШНОГО, ГЛАВНОЕ – В ЦЕЛОМ СОБЛЮДАТЬ ПРОПОРЦИИ ВО ВРЕМЯ ОСНОВНЫХ ПРИЕМОВ ПИЩИ.

Как готовить?

Крахмал лучше усваивается после кулинарной обработки. Богатые им овощи в сыром виде мы в основном и не едим. А вот варить, запекать или жарить на небольшом количестве масла – дело вкуса. Главное, чтобы блюдо приносило удовольствие. И не бойтесь сочетать такие овощи с чем угодно – они не затруднят переваривание и, если вы следуете рекомендациям по количеству, пойдут только на пользу.

Осень угощает

Осенний стол вкусный, сытный и уютный. В наших магазинах в октябре вас ждут оптимистичные оранжевые тыквы, символ здорового образа жизни – авокадо и кладезь пользы – редька.





В октябре в наших магазинах ежегодно проводится «Фестиваль тыквы». Напрямую от российских производителей поступает свежий урожай тыквы разных сортов: обыкновенная, «мускатная», «баттернат», «оранж» и «мини». Вся продукция проходит строгий контроль качества, прежде чем оказывается на прилавках.

Тыква

Ярко-оранжевое солнце, которое светит нам осенью. Самый жизнерадостный овощ, излучающий только позитив. Гладкая, ребристая, полосатая, вытянутая, шарообразная: встречайте тыкву – главную красотку осенней кухни. Она может составить кулинарную пару с чем угодно: с мясом, крупами, выпечкой. А еще симпатичная тыква с блеском исполняет декоративные функции. Из нее вырезают роскошные корзины, создают смешные рожицы, делают копилки и вазы.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

ЭТОТ БОЧОНОК – НАСТОЯЩИЙ КЛАД! ГЛАВНАЯ ЕГО ЦЕННОСТЬ – ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ БЕТА-КАРОТИНА (ОН И ДАЕТ НАСЫЩЕННЫЙ ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ), КОТОРЫЙ В ОРГАНИЗМЕ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ВИТАМИН A, КОТОРЫЙ СТОИТ НА СТРАЖЕ ИММУНИТЕТА, ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНФЕКЦИЙ, ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЛИЯЕТ НА ЗРЕНИЕ И ПОМОГАЕТ МОЛОДОСТИ КОЖИ. ЕСЛИ ПЛАНИРУЕТЕ ПОХОД В СОЛЯРИЙ, ВЫПЕЙТЕ ЗА ПОЛЧАСА ДО СЕАНСА СТАКАН ТЫКВЕННОГО СОКА – ЗАГАР БУДЕТ ЗАМЕТНЕЕ. В ТЫКВЕ ТАКЖЕ СОДЕРЖИТСЯ ВИТАМИН T – ОН ПОМОГАЕТ ПЕЧЕНИ УСВАИВАТЬ ТЯЖЕЛУЮ ПИЩУ. ТАК ЧТО НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДОБАВЛЯТЬ ТЫКВЕННЫЙ ГАРНИР К СТЕЙКАМ И ОТБИВНЫМ. ЕЩЕ В НЕЙ МНОГО ВИТАМИНОВ C, E, B, PP, K, КАЛЬЦИЯ, МАГНИЯ, ЖЕЛЕЗА, ЦИНКА, МЕДИ, МАРГАНЦА, ФОСФОРА И НАТРИЯ. МЯКОТЬ НАСЫЩЕНА ПЕКТИНОМ, КОТОРЫЙ НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ЖКТ, А ОБИЛИЕ КАЛИЯ УКРЕПЛЯЕТ СТЕНКИ СОСУДОВ.

Как выбрать

Смотрите на хвостик – он должен быть сухим. Понюхайте тыкву – у зрелой приятный аромат. Также стоит осмотреть поверхность на наличие темных пятен, вмятин и гнили. Влияет ли размер тыквы на ее сладость и вкус? Однозначно не ответить, но опытные кулинары, как правило, выбирают средние по размеру плоды. Впрочем, тыквы богаты крахмалом, и чем дольше лежат дома, тем слаще становятся: крахмал превращается в сахар.

Как хранить

Главное – найти в квартире или доме прохладное место, в которое не попадают прямые солнечные лучи. И все, тыква отлично хранится, становясь только вкуснее, насыщеннее и ароматнее. Если же вы разрезали плод на кусочки, то уберите семечки и очистите их от кожуры. В холодильнике они могут храниться до 10 дней, а если завернете каждый в фольгу, то и месяц.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru



Самые эффектные осенние блюда получаются из тыквы, запеченной с овощами, крупами и мясом. Здесь она выступает и формой для приготовления, и идеальным ингредиентом.



Еще один хит осени – тыквенный суп-пюре в разных вариациях: густой, нежный, согревающий, утоляющий голод и непременно радующий внешним видом. Не забудьте про специи, которые дружат с тыквой: зира, кориандр, тмин, карри, корица и белый перец.



Теплые салаты, запеканки с тыквой, нежные бисквиты, кексы и оладьи – в это время года тыква царит повсюду. Благодаря своему деликатному вкусу она безупречный компаньон: не затмевает, а лишь подчеркивает характер своих соседей по блюду.

ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ, ПЕННЕ, ИНДЕЙКОЙ И БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

1 ч **4 порции**

500 г тыквы
400 г филе индейки
300 г пасты пенне
200 г брюссельской капусты
150 г моцареллы
300 мл овощного бульона
2 зубчика чеснока
4 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °C. Застелите противень бумагой для выпечки. Нарежьте тыкву кубиками со стороной 2 см, разложите на противне, сбрызните оливковым маслом и запекайте 30 мин. Переложите тыкву в миску и разомните вилкой.

2 В сковороде разогрейте 2 ст. л. оливкового масла. Выложите индейку, посолите, приправьте перцем и жарьте на среднем огне 7 мин. Переверните на другую сторону и готовьте еще 5 мин. Снимите с огня, переложите на доску и накройте фольгой. Через 5 мин нарежьте индейку ломтиками.

3 Вскипятите 2 л воды, посолите и отварите пенне согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Натрите моцареллу на крупной терке. Соедините пенне с подготовленной тыквой, добавьте половину моцареллы и ломтики индейки, влейте овощной бульон и аккуратно перемешайте. Выложите в керамическую или стеклянную форму диаметром 24–26 см. Посыпьте оставшейся моцареллой и запекайте в центре духовки в течение 15 мин.

4 Разрежьте кочанчики брюссельской капусты на 2–4 части. Разогрейте в сковородке 2 ст. л. оливкового масла и обжарьте капусту на сильном огне до золотистого цвета, 3 мин. Добавьте измельченный чеснок, посолите и жарьте еще 1 мин. Выложите капусту на горячую запеканку и сразу подавайте.

На 100 г: белки 10,24 г (12,80% суточной нормы) • жиры 5,32 г (5,91%) • углеводы 16,01 г (9,53%) • ккал 152,72 (8,48%) • натрий 456,75 мг (31,50%) • общий сахар 1,50 г (3,00%) • НЖК 1,81 г (9,05%) • пищевые волокна 1,16 г (3,87%)



ТЫКВЕННЫЕ ДОЛЬКИ В СЫРНОЙ КОРОЧКЕ

1 ч **4 порции**

800 г тыквы
120 г сливочного сыра
60 г твердого сыра
100 г сметаны
1 яйцо
1 зубчик чеснока
1 лимон
3 ст. л. панировочных сухарей
4 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °C. Противень застелите бумагой для выпечки и сбрызните оливковым маслом. Очистите тыкву от кожуры и семян, мякоть нарежьте дольками. Разложите ломтики тыквы на противне, смажьте оливковым маслом и запекайте в течение 30 мин.
2 Измельчите чеснок. Лимон вымойте горячей водой, мелкой теркой снимите цедру. Натрите твердый сыр.
3 Соедините в миске сливочный сыр, яйцо, сметану и панировочные сухари, добавьте половину тертого сыра и лимонную цедру, посолите, приправьте перцем и тщательно перемешайте.
4 Выньте противень из духовки и сдвиньте ломтики тыквы вплотную друг к другу. Распределите на тыкве сырную массу, посыпьте оставшимся тертым сыром. Верните противень в духовку и готовьте еще 20 мин.

На 100 г: белки 4,50 г (5,63% суточной нормы) • жиры 17,14 г (19,04%) • углеводы 8,84 г (5,26%) • ккал 201,15 (11,18%) • натрий 396,97 мг (27,38%) • общий сахар 2,85 г (5,70%) • НЖК 8,98 г (44,90%) • пищевые волокна 0,71 г (2,37%)



Авокадо

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

АВОКАДО – ЭТО СУПЕРПОЛЕЗНЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫЙ ЖИР: 15 Г НА 100 Г ПРОДУКТА. В НЕМ МНОГО НЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ ОМЕГА-КИСЛОТ И ПОЛНОСТЬЮ ОТСУТСТВУЕТ ХОЛЕСТЕРИН. АВОКАДО НАСЫЩЕНО КАЛИЕМ, ДАЖЕ ЛИДЕРЫ ПО ЕГО СОДЕРЖАНИЮ, БАНАНЫ, СКРОМНО ПОДВИНУЛИСЬ. А КАЛИЙ, КАК ИЗВЕСТНО, ЭТО ЗДОРОВЬЕ КОСТЕЙ, МЫШЦ, СЕРДЦА, ВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. В ЭТОМ ФРУКТЕ СОДЕРЖАТСЯ ВИТАМИНЫ A, B, C, D, K, ФОСФОР, ЖЕЛЕЗО, КАЛЬЦИЙ, ЙОД, МЕДЬ. ОБРАЩАЛИ ВНИМАНИЕ, ЧТО КРЕМЫ, МАСКИ, ПАТЧИ ЧАСТО СОДЕРЖАТ МАСЛО АВОКАДО? В НЕМ ВЫСОКАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ ВИТАМИНА E – ГЛАВНОГО СТРОИТЕЛЯ КРАСОТЫ И СВЕЖЕСТИ.

Вот так фрукт

Авокадо, несмотря на свой несладкий вкус, все-таки не овощ, а фрукт. В последние годы оно прочно стоит в первых рядах списка суперфудов. Авокадо особенно ценят не только вегетарианцы (им фрукт, можно сказать, заменил сливочное масло), но и все, кто хочет соблюдать баланс в питании и следит за здоровьем. И в меню ресторанов по всему миру авокадо попало не только из-за тренда на ЗОЖ, но и за свой богатый вкус и способность к кулинарным трансформациям – от запекания до соусов и модных дипов.

Зрелое решение

Если вы купили твердое авокадо, но хотите ускорить созревание, заверните его в бумажный пакет и уберите в теплое место, так оно быстро дойдет до кондиции. Или добавьте в пакет спелый банан – под действием этилена, природного газа, созревание произойдет быстрее.

В чем отличия

В наши магазины приезжают два сорта авокадо: из Кении мы получаем «хасс», а из Израиля – «эттингер». Отличить их просто: «хасс» обладает бугристой темной кожицей и округлой формой, а у «эттингера» изумрудно-зеленая, гораздо более гладкая шкурка, по форме оно похоже на грушу или лампочку. При созревании шкурка «хасс» приобретает насыщенный темно-пурпурно-черный оттенок – это говорит о спелости плода, а не о том, что он испортился. Во вкусе тоже есть разница: маслянистый «хасс» отличает ореховый привкус с легкими нотами хвои, а «эттингер» напоминает кедровые орехи, сливочный сыр и даже грибы.

Кто поставляет авокадо в наши магазины



В наших магазинах вы можете приобрести разные сорта авокадо от **компании UMS**, которая была основана в 1997 году в Израиле. Уже 25 лет она специализируется на поставках свежих овощей и фруктов по всему миру и за это время стала одним из лидеров на рынке. Правильно выстроенная логистика, тщательный контроль всех этапов производства – от посадки семян до сбора урожая, упаковки и транспортировки – позволяет компании поставлять высококачественную продукцию.

1

Салат с авокадо, руколой и креветками – хит ресторанов, который легко и просто сделать дома. Здесь как раз важно выбрать спелое авокадо – хрустящий плод изменит вкус не в лучшую сторону. Салат настолько начинен витаминами и низкокалориен, что вполне может быть флагманом здорового образа жизни и тех, кто следит за фигурой.



2

Традиционная мексиканская закуска/соус – гуакомоле. В основе блюда – пюре мякоти авокадо, сок лайма и соль. Гуакомоле принято есть с кукурузными чипсами начос, но если их нет под рукой, вполне подойдут запеченный в духовке лаваш, хрустящие тосты, да и просто свежий хлеб.



3

Авокадо можно жарить во фритюре. Для жарки выбирайте плоды плотнее, чем для салата. Обязательно подайте к ним насыщенный дип, например, на основе натурального йогурта и кайенского перца – с ним еще вкуснее!

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

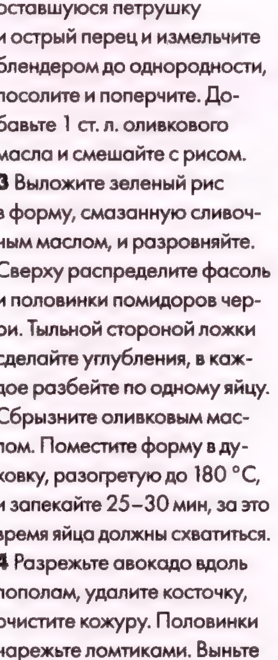


ЗАПЕКАНКА С ЗЕЛЕНЫМ РИСОМ, ФАСОЛЬЮ, ЯЙЦАМИ И АВОКАДО

50 мин **4 порции**

400 г консервированной красной фасоли
300 г вареного риса
4 яйца
250 г помидоров черри
1 авокадо
4 веточки петрушки
4 стебля зеленого лука
1 острый зеленый перец
2 верхних листа белокочанной капусты
3 зубчика чеснока
50 г сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. тыквенных семечек
соль, свежемолотый черный перец

1 Насыпьте тыквенные семечки на сухую сковороду и обжарьте, часто перемешивая, до золотистого цвета, 2 мин. Снимите с огня и остудите. Слейте жидкость из банки с фасолью.

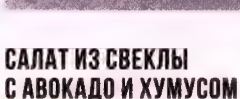
2 Отложите 1 веточку петрушки для украшения. Произвольно нарежьте листья капусты, чеснок, зеленый лук, оставшуюся петрушку и острый перец и измельчите блендером до однородности, посолите и поперчите. Добавьте 1 ст. л. оливкового масла и смешайте с рисом.

3 Выложите зеленый рис в форму, смазанную сливочным маслом, и разровняйте. Сверху распределите фасоль и половинки помидоров черри. Тыльной стороной ложки сделайте углубления, в каждое разбейте по одному яйцу. Сбрызните оливковым маслом. Поместите форму в духовку, разогретую до 180 °С, и запекайте 25–30 мин, за это время яйца должны схватиться.

4 Разрежьте авокадо вдоль пополам, удалите косточку, очистите кожуру. Половинки нарежьте ломтиками. Выньте форму из духовки, разложите на запеканке авокадо и посыпьте семечками и мелко нарезанной петрушкой.

На 100 г: белки 5,59 г (6,99% суточной нормы) • жиры 10,47 г (11,63%) • углеводы 14,70 г (8,75%) • ккал 170,85 (9,49%) • натрий 471,25 мг (32,50%) • общий сахар 1,72 г (3,44%) • НЖК 2,99 г (14,95%) • пищевые волокна 3,34 г (11,13%)





САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С АВОКАДО И ХУМУСОМ

1 ч **4 порции**

250 г хумуса
2 авокадо
100 г листьев дуболистного салата
4 средние свеклы
2 моркови
2 огурца
80 г сыра фета или брынзы
сок половины лимона
4 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Нарежьте очищенную свеклу дольками и разложите на противне. Сбрызните лимонным соком и оливковым маслом, посолите, поперчите, запекайте 35–40 мин.

2 Натрите морковь на крупной терке или нашинкуйте тонкой соломкой. Огурцы нарежьте произвольно. Раскрошите фету.

3 Разрежьте авокадо вдоль пополам, удалите косточку и кожуру.

4 Разложите на тарелки листья салата и хумус. Добавьте свеклу, морковь, огурцы и посыпьте раскрошенной фетой. Положите на салат по половинке авокадо и полейте блюдо оливковым маслом и лимонным соком, поперчите.

На 100 г: белки 2,60 г (3,25% суточной нормы) • жиры 11,79 г (13,10%) • углеводы 9,23 г (5,49%) • ккал 146,18 (8,12%) • натрий 172,13 мг (11,87%) • общий сахар 2,08 г (1,16%) • НЖК 2,24 г (11,20%) • пищевые волокна 3,82 г (12,73%)

Редька

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

ПОПУЛЯРНОЙ РЕДЬКУ СДЕЛАЛА РУССКАЯ ПОГОВОРКА, И ТЕПЕРЬ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ОНА НЕ СЛАЩЕ ХРЕНА. ЭТОТ КОРНЕПЛОД И ПРАВДА НА ВКУС СПЕЦИФИЧЕСКИЙ И ЯДРЕНЫЙ, НО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ. НЕСПРОСТА В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ РЕДЬКА СНИСКАЛА СЛАВУ ЛЕКАРЯ. ПО СВОИМ АНТИМИКРОБНЫМ СВОЙСТВАМ ОНА ДАСТ ФОРУ МНОГИМ ЛЕКАРСТВАМ И САНИТАЙЗЕРАМ. РЕДЬКА С МЕДОМ СПРАВЛЯЕТСЯ С ЗАТЯЖНЫМ КАШЛЕМ, А ЕЩЕ ОВОЩ ОТЛИЧНО УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ, УЛУЧШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ, ПОМОГАЕТ БЫСТРЕЕ СБРАСЫВАТЬ ВЕС И ОКАЗЫВАЕТ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ ЭФФЕКТ НА КОЖУ, ВЕДЬ В РЕДЬКЕ ЕСТЬ РЕТИНОЛ И НИАЦИН, ВИТАМИНЫ А, В, С, [illegible], МИКРОЭЛЕМЕНТЫ КАЛИЙ, КАЛЬЦИЙ, МАГНИЙ, НАТРИЙ, ФОСФОР, ЖЕЛЕЗО – НАСТОЯЩИЙ СУПЕРФУД, НЕЗАСЛУЖЕННО ЗАБЫТЫЙ.



В наших магазинах вы можете встретить белую, черную, красную редьку и дайкон (в переводе с японского «большой корень»). Кроме цветового отличия, есть и другие: в дайконе не содержится горчичное масло, что делает японскую редьку не такой ядреной.

Как хранить

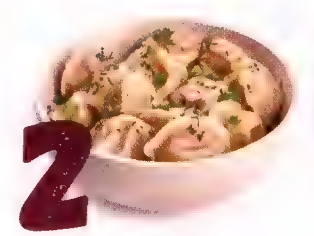
Редька ассоциируется с исконно русской кухней, однако родилась она в Азии, а ее изображение ученые отыскали даже на пирамиде Хеопса в Египте. В наши магазины этот корнеплод поступает в октябре. Часть свежего урожая прямо с российских полей попадает на прилавки, а часть отправляется на длительное хранение до поздней весны. Не сомневайтесь: производители поддерживают определенную температуру и влажность, тщательно следят за качеством, поэтому редька так долго остается свежей и сохраняет все полезные вещества. Кстати, дома она тоже отлично хранится: заверните ее в бумагу и положите в отсек для овощей.



1

Чаще всего редька идет в салаты в свежем виде – это просто и быстро. Натерли, добавили растительного масла и зелени по вкусу, посолили – витаминный перекус готов.

Редька дружит с грецкими орехами. Соедините ее с дроблеными ядрами, сельдереем, поперчите, посолите и заправьте йогуртом или майонезом – вот и свежая идея на обед.



2

Пельмени с редькой? Почему бы и нет! Добавьте ее в фарш для сочности и пикантности – получится знакомое блюдо на новый лад.



3

Нарезанная слайсами черная редька с луком, солью и кусочком сливочного масла – не только терпкая и свежая закуска, но и витаминный заряд.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru



САЛАТ «ТАШКЕНТ» С ФАРШЕМ

45 мин **4 порции**

400 г говяжьего фарша
2 яйца
2 зеленые редьки
2 луковицы
2 пера зеленого лука
2 веточки петрушки
100 г майонеза
6 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте очищенную редьку толстой соломкой. Для удаления горечи залейте редьку прохладной кипяченой водой и оставьте на 15 мин. Слейте воду, редьку посолите и оставьте еще на 5 мин. Ополосните и отожмите ломтики.

2 Отварите яйца вкрутую, 7 мин. Обдайте холодной водой, очистите от скорлупы. Нарежьте яйца небольшими кубиками. Порубите зеленый лук и петрушку.

3 Нарежьте лук кольцами. В большой сковороде разогрейте 3 ст. л. растительного масла, установите средне-сильный нагрев и обжарьте кольца лука до золотистого цвета. Переложите лук на бумажные полотенца для удаления лишнего масла.

4 В ту же сковороду влейте оставшееся растительное масло. Выложите фарш и обжаривайте, постоянно перемешивая и разминая комки лопаткой, 10 мин. Посолите, приправьте перцем и немного остудите.

5 В большой салатник положите редьку, фарш, яйца, жареный лук и зелень. Заправьте майонезом и аккуратно перемешайте.

На 100 г: белки 12,80 г (16,00% суточной нормы) • жиры 25,07 г (27,86%) • углеводы 3,00 г (1,79%) • ккал 287,65 (15,89%) • натрий 402,38 мг (27,75%) • общий сахар 1,74 г (3,48%) • НЖК 5,82 г (29,10%) • пищевые волокна 0,65 г (2,17%)





МАРИНОВАННАЯ РЕДЬКА

40 мин + 24 ч
4 порции

4 зеленые редьки
100 мл уксуса 9%
2 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
1 ч. л. молотой куркумы
2 лавровых листа
3 бутона гвоздики
10 горошин черного перца
4 горошины душистого перца

1 Влейте в сотейник 400 мл воды. Добавьте соль, сахар, лавровый лист, оба вида перца и гвоздику и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев, всыпьте куркуму и влейте уксус. Снова доведите до кипения и снимите с огня.

2 Нарежьте редьку половинками кружков и положите в горячий маринад. Остудите до комнатной температуры, перелейте в банку с крышкой и уберите на 24 ч в холодильник. Подавайте как холодную закуску.

На 100 г: белки 1,97 г (2,46% суточной нормы) • жиры 0,28 г (0,31%) • углеводы 10,47 г (6,23%) • ккал 51,89 (2,88%) • натрий 594,40 мг (40,99%) • общий сахар 8,90 г (17,80%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 2,21 г (7,37%)

ЖАРЕНАЯ РЕДЬКА

30 мин 4 порции

2 зеленые редьки
100 мл растительного масла
1 зубчик чеснока
1 красный острый перец
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте редьку тонкими половинками кружков. Залейте прохладной кипяченой водой и оставьте на 15 мин. Слейте воду, редьку посолите и оставьте еще на 5 мин. Ополосните и обсушите бумажными полотенцами.

2 В глубокой сковороде разогрейте растительное масло с зубчиком чеснока. Удалите чеснок и жарьте редьку небольшими партиями до золотистого цвета. Готовые ломтики выкладывайте на тарелку, застеленную бумажными полотенцами для удаления излишков масла.

3 Посыпьте редьку мелко нарезанным острым перцем, немного посолите и поперчите. Подавайте как горячую закуску или гарнир.

На 100 г: белки 1,56 г (1,95% суточной нормы) • жиры 11,29 г (12,54%) • углеводы 5,80 г (3,45%) • ккал 128,51 (7,14%) • натрий 440,99 мг (30,41%) • общий сахар 4,89 г (7,78%) • НЖК 1,54 г (7,70%) • пищевые волокна 1,71 г (5,70%)


ХОРТИЦА
ИДЕАЛЬНА С БЕЛЫМ ВИНОГРАДОМ, АПЕЛЬСИНОМ И КОРИЦЕЙ
ХОРТИЦА
ICE COFFEE
НАСТОЙКА ГОРЬКАЯ
АЛЬФА
РЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬ



Молодо-зелено

Микрозелень появилась в кулинарии не так давно, но ее популярность постоянно растет. Все правильно: у микрозелени – макроспособности. На этой стадии развития растения аккумулируют в себе максимум витаминов, минералов и полезных веществ для дальнейшего роста.

Рукола

Кейл

Кольраби

Редис

Горох

Кресс-салат

Рекордсмены пользы





1

Рукола

Рукола – родственница брокколи и горчицы. Именно от нее микрозелень взяла легкую горчинку и перечность во вкусе. Побеги богаты витаминами A, C, B, E, калием, магнием, кальцием, фосфором. Это прекрасное дополнение к овощным салатам, пасте, пицце, мясным блюдам. Мало того что микрорукола – эстетическая радость, так она еще укрепляет иммунитет и положительно влияет на ЖКТ.



2

Кейл

В ростках кейла множество витаминов, причем по их количеству он обскакал свою белокочанную сестру чуть не в три раза. Витамины C, B, A, K, PP, E, магний и железо ищите здесь! Микрокейл можно добавлять в смузи и украшать им бокалы. В виде фреша зелень сохраняет полезные свойства и работает как детокс.



3

Кольраби

Ростки кольраби на вкус напоминают репу, только слаще и нежнее. У них лиловый стебель и зеленые листочки – как украшение блюд смотрятся очень эффектно! Но прелесть их не только в красоте, но и в пользе: за колоссальное количество витамина C кольраби называют северным лимоном.

4

Редис

Микрозелень редиса бодро похрустывает и имеет немного пряный вкус. Добавьте ее в овощной салат, например в тот, куда вы уже покрошили плоды редиса, – будет еще вкуснее! Ну и как бонус содержание витаминов A, B, C, E, K, PP.



5

Горох

Микрозелень гороха – это невероятное количество не только минералов и витаминов (A, C, E, K, B, PP, биотин, фосфор, цинк, марганец, калий, железо), но и аминокислот, нужных для работы центральной нервной системы, метаболизма и транспорта кислорода. Изящные ростки с легкой сочной сладостью можно добавлять в любые салаты или модные боулы.

6



Кресс-салат

Кресс-салат был любим еще Гиппократом, и его гипотеза, что зелень очищает кровь, подтвердилась. Пикантный кресс-салат богат витамином B, аскорбиновой кислотой, каротином, кальцием, калием и магнием. Его миниатюрные ростки – лучшее украшение для закусок и брускетт.

Солнце на тарелке

Желтоглазая яичница всегда ассоциируется с завтраком. Но готовить классическую глазунью каждый день довольно скучно. Любимое блюдо может стать основой для проверенных экспериментов.



МОЖНО ЗАМЕНИТЬ

куриные яйца на перепелиные из расчета 1 куриное яйцо на 3–4 перепелиных.

ЯИЧНИЦА С ЙОГУРТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

30 мин 4 порции

4 яйца
400 г натурального йогурта
2 стебля зеленого лука
50 г сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. лимонного сока
по щепотке копченой паприки и острого молотого перца
соль, свежемолотый черный перец

1 Соедините йогурт с лимонным соком, приправьте черным перцем и перемешайте. Разложите в 4 тарелки.
2 В небольшой ковшик положите сливочное масло, добавьте острый перец, посолите и медленно растопите.
3 В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте оливковое масло. Установите слабый огонь и разбейте яйца. Готовьте яичницу в течение 4–5 мин, пока белки не станут плотными, а желтки останутся полужидкими.
4 Аккуратно переложите каждую яичницу на йогурт, полейте острым сливочным маслом, посыпьте копченой паприкой и мелко нарезанным зеленым луком.

На 100 г: белки 6,99 г (8,74% суточной нормы) • жиры 18,73 г (20,81%) • углеводы 3,71 г (2,21%) • ккал 209,87 (11,66%) • натрий 211,66 мг (14,60%) • общий сахар 3,23 г (6,46%) • НЖК 7,70 г (38,50%) • пищевые волокна 0,05 г (0,17%)

ЯИЧНИЦА С СЫРОМ В ЛАВАШЕ

30 мин 2 порции

2 круглых тонких лаваша
4 яйца
2 сосиски
50 г сыра
2–3 веточки укропа
соль, свежемолотый черный перец

1 Натрите сыр на крупной терке. Сосиски нарежьте кружками.
2 Положите на сухую глубокую сковороду один лист лаваша, посыпьте половиной сыра и накройте вторым лавашем. Прижмите таким образом, чтобы получилась корзинка. Наполните кружками сосисок, сверху разбейте яйца. Посолите, приправьте перцем и посыпьте оставшимся сыром.
3 Готовьте на медленном огне под крышкой примерно 10 мин, пока белки яиц не уплотнятся и не побелеют. Снимите с огня, посыпьте мелко нарезанной зеленью и сразу подавайте. Можно запечь яичницу в духовке, разогретой до 190 °C. Готовьте, не накрывая крышкой, в течение 15–20 мин.

На 100 г: белки 14,60 г (18,25% суточной нормы) • жиры 10,72 г (11,90%) • углеводы 15,36 г (9,14%) • ккал 219,86 (12,21%) • натрий 807,56 мг (55,69%) • общий сахар 0,08 г (0,16%) • НЖК 4,24 г (21,20%) • пищевые волокна 0,01 г (0,03%)

ЯИЧНИЦА С ЖАРЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ, ШПИНАТОМ И ЛУКОМ

25 мин **4 порции**

4 куриных яйца
250 г помидоров черри
200 г шпината
1 луковица
5 ст. л. растительного масла
4 лепешки для подачи
молотая паприка
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте лук тонкими полукольцами. Помидоры черри разрежьте пополам. Удалите жесткие стебли шпината.

2 В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте 1 ст. л. растительного масла и обжарьте лепешки с двух сторон до золотистого цвета. Разложите на тарелки.

3 Долейте в сковороду еще 1 ст. л. масла и обжарьте лук, 3 мин. Добавьте шпинат и готовьте 2 мин. Несколько раз аккуратно перемешайте, посолите. Распределите шпинат на лепешках.

4 В ту же сковороду влейте 2 ст. л. растительного масла и выложите помидоры срезом вниз. Жарьте на среднем огне, не переворачивая, 5 мин. Готовые помидоры разложите на лепешки со шпинатом.

5 Добавьте в сковороду оставшееся масло и аккуратно по одному вылейте яйца. Готовьте на медленном огне 3–4 мин. Разложите на тарелки, посолите, приправьте перцем, паприкой и немедленно подавайте.

На 100 г: белки 6,47 г (8,09% суточной нормы) • жиры 12,59 г (13,99%) • углеводы 22,82 г (13,58%) • ккал 229,49 (12,75%) • натрий 287,76 мг (19,85%) • общий сахар 1,06 г (2,12%) • НЖК 2,38 г (11,90%) • пищевые волокна 2,03 г (6,77%)





Дай пять!

Представьте, что в вашем списке продуктов всего пять позиций и из них надо приготовить вкусное сбалансированное блюдо. Задача хоть и непростая, но выполнимая, главное – проявить фантазию.

КРОМЕ ПЯТИ ГЛАВНЫХ ГЕРОЕВ НАШИХ БЛЮД, МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ В РЕЦЕПТАХ ОЛИВКОВОЕ И ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛА, СОЛЬ, ПЕРЕЦ И ПРЯНОСТИ, КОТОРЫЕ ОБЫЧНО ЕСТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ.

ЖАРКОЕ ИЗ ТЫКВЫ С ФАРШЕМ И РУКОЛОЙ

35 мин **4 порции**

1 Нарежьте мякоть тыквы кубиками со стороной 1,5–2 см. Измельчите чеснок. Половину сыра натрите на терке, оставшуюся часть нарежьте стружкой при помощи ножа для чистки овощей.

2 В глубокой сковороде разогрейте 4 ст. л. растительного масла. Выложите фарш и готовьте на среднем огне, постоянно перемешивая и разминая комки лопаткой, 7 мин. Переложите фарш в миску. В ту же сковороду добавьте еще 2 ст. л. растительного масла и обжарьте кубики тыквы до золотистого цвета, 5 мин.

3 Разогрейте духовку до 200 °С. Смажьте растительным маслом жаростойкую форму, выложите в нее фарш и тыкву, добавьте чеснок, посолите, приправьте перцем и влейте 120 мл горячей воды или бульона. Аккуратно перемешайте, посыпьте тертым сыром и запекайте в течение 15–20 мин. Разложите жаркое на тарелки, украсьте руколой, стружками сыра и розовым перцем.

На 100 г: белки 9,91 г (12,39% суточной нормы) • жиры 10,43 г (11,59%) • углеводы 3,79 г (2,26%) • ккал 144,91 (8,05%) • натрий 90,22 мг (6,22%) • общий сахар 1,57 г (3,14%) • НЖК 3,38 г (16,90%) • пищевые волокна 0,50 г (1,67%)



450 г фарша



3 зубчика чеснока



500 г мякоти тыквы



50 г твердого сыра



200 г руколы



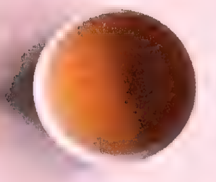
1 пачка (200 г) фунчозы



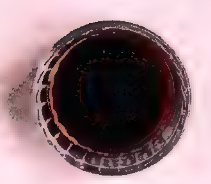
500 г мидий в створках



4 веточки петрушки



120 мл белого сухого вина



2 ст. л. соуса терияки

ФУНЧОЗА С МИДИЯМИ

20 мин · 4 порции

1 Положите фунчозу в широкую миску или кастрюлю и залейте 1,5 л воды кипятка, накройте крышкой и оставьте на 5 мин. Откиньте фунчозу на дуршлаг и ополосните холодной водой.

2 Мелко нарежьте стебли петрушки. Разогрейте в сотейнике 1 ст. л. растительного масла и обжарьте петрушку, 30 сек. Добавьте мидии, влейте вино, посолите, приправьте черным перцем и готовьте под крышкой 5 мин. Несколько раз встряхните сотейник.

3 Переложите фунчозу в сотейник к мидиям, приправьте соусом терияки и перемешайте. Прогрейте 1 мин, разложите в тарелки и посыпьте листьями петрушки.

На 100 г: белки 4,04 г (5,05% суточной нормы) • жиры 1,81 г (2,01%) • углеводы 13,04 г (7,76%) • ккал 90,10 (5,01%) • натрий 329,62 мг (22,73%) • общий сахор 0,38 г (0,76%) • НЖК 0,29 г (1,45%) • пищевые волокна 0,08 г (0,27%)

ЗАПЕЧЕННЫЙ КАРТОФЕЛЬ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ И УКРОПОМ

1 ч 30 мин **4 порции**

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте растительным маслом жаростойкую форму. Тщательно вымойте картофель щеткой, смажьте растительным маслом и разложите в форме. Запекайте в центре духовки в течение 50 мин.

2 Разрежьте скумбрию вдоль, удалите хребтовую кость, пинцетом выньте мелкие косточки, снимите кожу. Филе порубите ножом и положите в миску. Добавьте йогурт, горчицу и мелко нарезанный укроп и перемешайте.

3 Выньте картофель из духовки и немного остудите. Надрежьте каждую картофелину вдоль, не прорезая до конца. Слегка сожмите, чтобы образовался карман.

4 Наполните начинкой из скумбрии, посыпьте паприкой или черным перцем и подавайте.

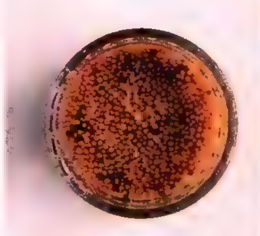
На 100 г: белки 12,07 г (15,09% суточной нормы) • жиры 3,50 г (3,89%) • углеводы 11,12 г (6,62%) • ккал 125,44 (6,97%) • натрий 98,39 мг (6,79%) • общий сахар 1,03 г (2,06%) • НЖК 0,73 г (3,65%) • пищевые волокна 1,36 г (4,53%)


4 крупные картофелины


1 копченая скумбрия


4 ст. л. натурального йогурта


4 веточки укропа


1 ч. л. горчицы


4 филе горбуши
по 150–200 г каждое


500 г моркови


2 зубчика
чеснока


2 веточки петрушки


2 веточки кинзы

ЗАПЕЧЕННАЯ ГОРБУША С МОРКОВЬЮ И ТРАВАМИ

40 мин **4 порции**

1 Разогрейте духовку до 200 °C. Подготовьте 4 листа бумаги для выпечки размером 40 х 30 см.
2 Нарежьте морковь ломтиками толщиной 7–10 мм. Измельчите чеснок и петрушку. Соедините морковь с зеленью и чесноком, полейте 2 ст. л. растительного масла и перемешайте.
3 Расстелите бумажные листы на рабочей поверхности. На середину каждого выложите овощную смесь. Промокните рыбу бумажными полотенцами и поместите сверху, сделав неглубокие надрезы, посолите и приправьте перцем. Поднимите края бумаги вверх и сверните плотные пакеты.
4 Разложите пакеты на противне и запекайте в центре духовки течение 25 мин. Аккуратно переложите на тарелки и надрежьте бумагу. Украсьте кинзой.

На 100 г: белки 14,71 г (18,39% суточной нормы) • жиры 7,68 г (8,53%) • углеводы 4,36 г (2,60%) • ккал 143,05 (7,95%) • натрий 348,73 мг (24,05%) • общий сахар 2,07 г (4,14%) • НЖК 1,20 г (6,00%) • пищевые волокна 1,24 г (4,13%)


INDIAN*
TONIC
TONESS
*INDIAN TONIC – перевод с английского языка означает «Индийский Тоник»
INDIAN TONIC
TONESS

Как сохранить суп на будущее?

Варить суп большими кастрюлями – это не только экономить время и продукты. Это еще и вопрос вкуса: для мясного бульона, например, нужна большая мосластая говяжья кость, без нее не тот навар, а упаковать такую в литровую кастрюльку вряд ли получится. В холодильнике суп может простоять дня три, максимум пять. Остается один выход – замораживать его и съедать, когда захочется.

Храните замороженные супы не более 3 месяцев. Размораживайте их на нижней полке холодильника за 5–6 часов.

Как замораживать?

Помещать целую кастрюлю супа в морозилку неразумно. Заготовка будет занимать слишком много места, а разморозив такое богатство, вы не будете знать, куда девать недоеденное. Повторная заморозка супу противопоказана.

Рациональнее запаковывать в один контейнер столько супа, сколько ваше семейство съедает в один присест: порция на человека – 200–250 мл, соответственно на 4 человек достаточно 1 л. Проще всего использовать пластиковые контейнеры в виде ведра с крышкой.

Перед заморозкой распределите по контейнерам мясо, гущу и бульон. Если разливать суп на глазок, где-то мяса может не оказаться, а где-то ложка будет стоять. Оставьте как минимум 1–2 см пространства под крышкой: при замерзании любая жидкость увеличивается в объеме.



МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ

Есть интересный способ замораживать суп порционно: выстелить дно глубокой тарелки, которую вы обычно используете, фольгой или пленкой и смазать ее растительным маслом. Затем налить в тарелку суп и заморозить. Достать, снять пленку (благодаря маслу она легко отойдет), переложить застывший суп в пакет и отправить в морозилку на хранение. В один пакет можно сложить несколько таких порционных льдинок. Обращаться с ними очень удобно: сразу из морозилки снова уложить в тарелку и отправить в микроволновку.

Сколько хранится?

В морозилке суп хранится достаточно долго, но не вечно: лучше съесть его в первые три месяца, за это время суп точно не потеряет ни вкуса, ни свежести. Мясные и овощные супы хранятся меньше, чистые бульоны – дольше (до полугода). Не ленитесь делать наклейки на контейнере с датой заморозки и названием супа. Если замораживать заготовки на будущее войдет у вас в привычку, отличить, к примеру, борщ от солянки будет довольно сложно.

Какие супы можно замораживать?

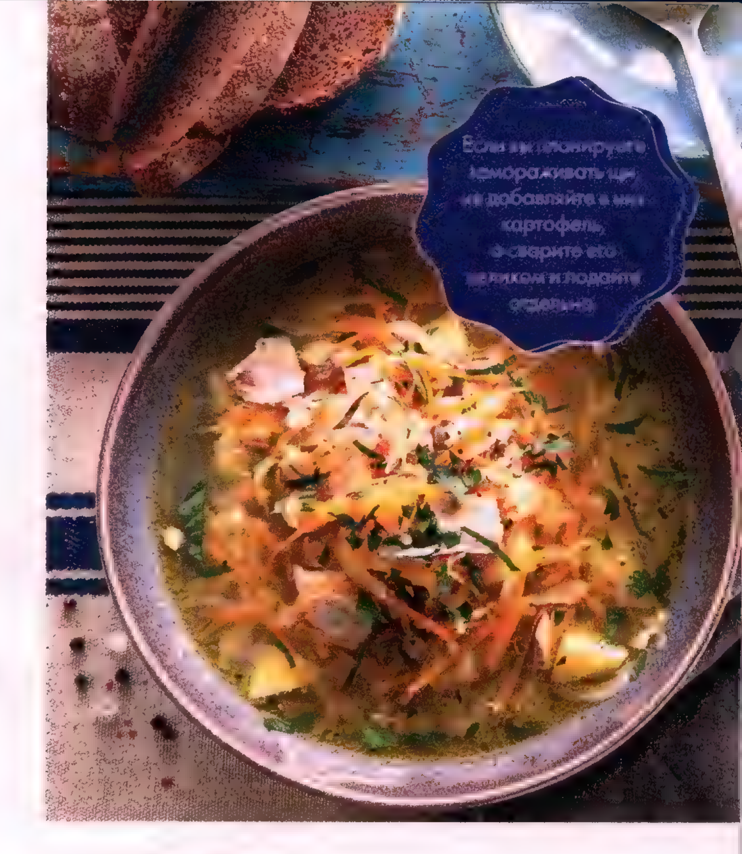
Гороховый, фасолевый, грибной супы после разморозки мало отличаются от только что сваренных. Любые супы с мясом, капустой, морковью, свеклой и умеренным количеством картошки тоже отлично переносят смену агрегатного состояния из жидкости в лед и обратно. А вот супы с клецками, вермишелью и другими мучными добавками, а также те, где картошка – основной ингредиент, замораживать не рекомендуется: крахмал отреагирует на смену температур, и, оттаяв, прозрачный супчик превратится в сероватую, затянутую крахмалом жижу. Щавелевые и прочие зеленые щи при заморозке могут потерять цвет. Молочные и сливочные супы с большой вероятностью расслоятся, в них появятся характерные крупинки. А вот с супами на растительном молоке все будет в порядке.

Как размораживать?

В отношении супов действует тот же закон, как для других замороженных продуктов: чем медленнее проходит процесс оттаивания, тем лучше. В идеале – в холодильнике в течение 5–6 часов. Но если времени нет, то суп будет вкуснее, если дать ему слегка подтаять, вынуть льдину из контейнера и прогреть суп в кастрюле на плите на тихом огне, не доводя до бурного кипения, чем пытаться его разморозить в контейнере в теплой воде. Ставить в микроволновку контейнер не рекомендуется: часто пластик, выдерживающий заморозку, плохо справляется с волновым нагревом и начинает выделять разную неприятную химию.

Что добавлять?

Заправлять суп вермишелью, картофелем и другими крахмалистыми продуктами лучше после, а не до заморозки. Если же размороженный суп все-таки стал водянистым или, напротив, слишком густым, можно его оживить, добавив при разогревании немного крепкого бульона, измельченный зубчик чеснока, лимонный сок по вкусу и побольше зелени.



ЩИ ИЗ КИСЛОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ

2 ч 30 мин 8 порций

1 целая курица
600 г квашеной капусты
2 картофелины
2 моркови
2 луковицы
3 ст. л. растительного масла
4 веточки петрушки
10 горошин черного перца
соль, свежемолотый черный перец

1 Положите курицу в большую кастрюлю, влейте 2,5 л холодной воды и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального и снимите пену. Очистите лук и морковь. Добавьте в бульон 1 луковицу, 1 морковь и горошины перца, посолите. Варите бульон, не допуская бурного кипения, 1,5 ч. Процедите через сито в кастрюлю. Удалите лук и морковь, они больше не понадобятся.

2 У вареной курицы удалите кожу и кости, мясо разберите на небольшие кусочки и отложите. Мелко нарежьте петрушку.

3 Нарежьте вторую луковицу мелкими кубиками. Оставшуюся морковь тонко нашинкуйте. Квашеную капусту порубите. В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте лук, 3 мин. Добавьте морковь, готовьте еще 3 мин. Выложите капусту, влейте 100 мл куриного бульона и тушите на медленном огне под крышкой 40 мин.

4 Нарежьте картофель кубиками. Доведите бульон до кипения и положите картофель. Готовьте на среднем огне 15 мин.

5 Переложите капусту в кастрюлю с бульоном, добавьте курицу и мелко нарезанную зелень, отложив немного для подачи, и варите щи на среднем огне еще 15 мин. Подавайте, посыпав петрушкой.

На 100 г: белки 5,17 г (6,46% суточной нормы) • жиры 2,65 г (2,94%) • углеводы 2,56 г (1,52%) • ккал 55,35 (3,08%) • натрий 533,36 мг (36,78%) • общий сахар 0,79 г (1,58%) • НЖК 0,51 г (2,55%) • пищевые волокна 0,67 г (2,23%)



Чтобы рис не потерял свою структуру при заморозке, отварите его и добавьте в суп при разогреве.



СЫРНЫЙ СУП С РИСОМ

30 мин · 4 порции

400 г филе куриной грудки
200 г шпината
100 г сыра чеддер
80 г риса
1 острый перец чили
соль, свежемолотый черный перец

1 Положите куриное филе в кастрюлю, влейте 1,2 л холодной воды и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального, тщательно снимите пену, посолите и готовьте под крышкой 30 мин. Процедите бульон через частое сито в чистую кастрюлю. Курицу немного остудите и нарежьте ломтиками.
2 Натрите сыр на крупной терке. Острый перец освободите от семян и нарежьте тонкими колечками.
3 Доведите бульон до кипения и всыпьте рис. Уменьшите огонь до среднего и варите 10 мин. Верните в бульон курицу, добавьте острый перец, листья шпината и тертый сыр. Нагревайте суп, помешивая, пока сыр полностью не расплавится. Разлейте в тарелки и приправьте свежемолотым черным перцем.

На 100 г: белки 7,82 г (9,78% суточной нормы) • жиры 2,85 г (3,17%) • углеводы 4,53 г (2,70%) • ккал 76,33 (4,24%) • натрий 352,15 мг (24,29%) • общий сахар 0,09 г (0,18%) • НЖК 1,37 г (6,85%) • пищевые волокна 0,42 г (2,40%)

СУП С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

30 мин · 4 порции

1 небольшой кочан цветной капусты
100 г белокочанной капусты
2 моркови
1 луковица
4 зубчика чеснока
4–5 веточек тимьяна
2 веточки петрушки
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте лук кубиками, измельчите чеснок. Морковь нарежьте кружками. Цветную капусту разберите на небольшие соцветия, стебель очистите и нарежьте ломтиками. Белокочанную капусту тонко нашинкуйте.
2 Разогрейте в кастрюле растительное масло и обжарьте лук, 3 мин. Добавьте морковь, мелко нарезанную петрушку и листочки тимьяна и готовьте еще 5 мин, помешивая. Влейте 1,2 л горячей воды, положите белокочанную капусту и доведите до кипения. Уменьшите нагрев до среднего и варите суп 10 мин. Добавьте цветную капусту и варите суп, не накрывая крышкой, еще 10 мин.
3 Отложите немного вареных овощей, остальной суп измельчите блендером до кремообразного состояния. Верните целые овощи в суп, приправьте лимонным соком и свежемолотым черным перцем. Перед подачей украсьте суп тимьяном.

На 100 г: белки 1,08 г (1,35% суточной нормы) • жиры 1,76 г (1,96%) • углеводы 3,63 г (2,16%) • ккал 31,55 (1,75%) • натрий 195,86 мг (13,51%) • общий сахар 1,37 г (2,74%) • НЖК 0,28 г (1,40%) • пищевые волокна 1,35 г (4,50%)

Дома вкуснее!

Как часто, побывав в гостях или в ресторане, мы все равно говорим: «Дома вкуснее!» И дело не только в привычных блюдах, которые тоже иногда стоит обновлять, как мы и предлагаем в нашем меню октября. Все дело в чувствах: они делают любую еду душевнее.

Секретный ингредиент домашней еды, безусловно, любовь. Приготовленные с душой блюда словно вписаны в ту часть нашей ДНК, которая отвечает за счастье.

Куриные отбивные с зажаристой корочкой, горячий бульон с румяным пирожком или винегрет, политый душистым маслом, – все это вызывает неудержимый аппетит.

Понятная домашняя еда не только примиряет людей разных вкусов, но и легко объединяет их за одним столом. Нет семьи, в которой бы не хранили свой фирменный рецепт. Многие через всю жизнь проносят память о маминых котлетах и бабушкиных пирожках. Это не просто любимые рецепты или так и не покоренные нами вершины кулинарного мастерства, а общие воспоминания и счастливые моменты, то, что называется семейными традициями. В такой еде даже есть немного чуда: съел кусочек пирога, как в детстве, – и, кажется, все проблемы отступили.

И никакие объяснения этому не требуются: любимые вкусы настолько сопряжены с нашим эмоциональным фоном, что разделить их вряд ли возможно. Когда вы заботливо спрашиваете у близких, что им приготовить, когда семья собирается вместе за общим столом, вы становитесь ближе друг к другу и счастливее.

Но внести свежую струю в привычный ход вещей имеет смысл, особенно когда речь идет о традиционном для семьи меню. Каким бы прекрасным оно ни было, есть одно и то же изо дня в день надоедает. Действовать радикально необязательно, пусть на столе будут проверенные годами блюда, но мы предлагаем посмотреть на них по-новому, добавить что-то или немного изменить.

Возьмем, к примеру, куриный суп, который с удовольствием едят и дети, и взрослые. Он поразит оригинальностью, если вы добавите к нему песто из петрушки. Классический пирог с курицей померкнет перед необычным кишем: тыква даст легкую сладость, а сыр дорблю – пикантность. К рыбному маринаду добавьте изюм, а запеченные баклажаны изумительны в компании с яичным салатом. Только не забывайте главное: самая вкусная еда – та, над которой колдовали любящие руки.



СУП КУРИНЫЙ С ПЕСТО ИЗ ПЕТРУШКИ

1 ч **4 порции**

400 г куриных голеней
2 средние картофелины
2 луковицы
1 морковь
1 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

Для песто:
2 пучка петрушки
60 мл оливкового масла
40 г орехов (грецкие, кедровые)
2–3 зубчика чеснока
соль

1 В кастрюле доведите до кипения 2 л воды. Положите в кастрюлю куриные голени и 1 очищенную целую луковицу. Доведите до кипения, приправьте солью и перцем и варите 30–40 мин.

2 Морковь натрите на крупной терке, оставшийся лук мелко нарежьте. Разогрейте сковороду с растительным маслом и обжарьте лук и морковь 4–5 мин.

3 Картофель очистите и нарежьте кубиками со стороной 1,5 см. Из бульона выньте голени, дайте немного остыть. Добавьте в бульон картофель и варите 7–10 мин.

4 Добавьте поджарку в кастрюлю. Куриное мясо отделите от костей и нарежьте кусочками, добавьте в бульон. Посолите, поперчите и варите суп еще 10 мин.

5 Для песто очистите чеснок. В чашу блендера выложите петрушку, орехи и чеснок и измельчите. Добавьте оливковое масло и еще раз взбейте блендером. Приправьте солью. Подавайте суп с песто.

На 100 г: белки 4,00 г (5,00% суточной нормы) • жиры 8,38 г (9,31%) • углеводы 3,85 г (2,29%) • ккал 105,42 (5,86%) • натрий 409,67 мг (28,25%) • общий сахар 0,74 г (1,48%) • НЖК 1,54 г (7,70%) • пищевые волокна 0,71 г (2,37%)

ВИНЕГРЕТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ С КНЕЛЯМИ ИЗ СЕЛЬДИ

1 ч 20 мин **4 порции**

1 свекла
1–2 картофелины
1 морковь
2 небольших маринованных огурца
1 красная луковица
½ банки зеленого горошка
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. уксуса
½ ч. л. сахара
200 г филе соленой сельди
1 пучок укропа
1 ст. л. зернистой горчицы
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 200 °С.
2 Свеклу и картофель тщательно вымойте и заверните в фольгу. Морковь очистите и так же заверните в фольгу.
3 Выложите на противень овощи и запекайте 40–50 мин. Достаньте из духовки и дайте остыть.
4 Лук очистите и мелко нарежьте, маринованные огурцы нарежьте мелким кубиком.
5 Картофель и свеклу очистите. Нарежьте картофель, свеклу и морковь кубиком.
6 В миске смешайте запеченные корнеплоды, огурцы и лук. Добавьте горошек, приправьте солью и перцем. Отдельно смешайте уксус, сахар и масло и заправьте салат.
7 Сельдь мелко нарежьте. У укропа отделите жесткие стебли, листочки мелко нарежьте и добавьте к селедке. Добавьте зернистую горчицу и перемешайте. С помощью 2 ложек сформируйте кнели и выложите к каждой порции винегрета.

На 100 г: белки 4,09 г (5,11% суточной нормы) • жиры 8,97 г (9,97%) • углеводы 12,66 г (7,54%) • ккал 146,53 (8,14%) • натрий 529,53 мг (36,52%) • общий сахар 6,41 г (12,82%) • НЖК 1,22 г (6,10%) • пищевые волокна 1,32 г (4,40%)



ЗАПЕЧЕННЫЙ БАКЛАЖАН С ПОДКОПЧЕННЫМ ЯИЧНЫМ САЛАТОМ

50 мин **4 порции**

2 баклажана
3 яйца
50 г оливок
1 пучок зеленого лука
3 ст. л. майонеза
2–3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. французской горчицы
1 ч. л. паприки
1 ч. л. сушеного тимьяна
½ ч. л. копченой паприки
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С, форму застелите бумагой для выпечки.
2 Баклажаны разрежьте вдоль пополам. Выложите в форму срезом вверх и сбрызните оливковым маслом. Приправьте солью, перцем и тимьяном, запекайте 30 мин.
3 Яйца отварите вкрутую, остудите в холодной воде. Очистите, нарежьте кубиками.
4 Зеленый лук и оливки нарежьте, немного отложите для подачи, добавьте к яйцам. Приправьте сладкой и копченой паприкой, добавьте горчицу, майонез и перемешайте.
5 Выложите яичный салат на баклажаны и подавайте.

На 100 г: белки 3,66 г (4,58% суточной нормы) • жиры 12,77 г (14,19%) • углеводы 5,84 г (3,48%) • ккал 148,74 (8,26%) • натрий 387,90 мг (26,75%) • общий сахар 2,99 г (5,96%) • НЖК 2,25 г (11,25%) • пищевые волокна 2,77 г (9,23%)



Красное полусладкое вино «Армения» сочное и ароматное, темно-красного оттенка, обладает ароматом красных ягод и спелых слив. Ощущаются идеально переплетающиеся вкусы свежих спелых фруктов. Идеально подходит к десертам и острым блюдам.

Попробуйте использовать для киша копченую курицу – вкус пирога будет более насыщенным.

КИШ С ТЫКВОЙ, КУРИЦЕЙ И ДОРБЛЮ

1 ч 30 мин · 4 порции

500 г тыквы
200 г муки
200 мл сливок жирностью 20%
200 г филе куриной грудки
160 г сливочного масла
4 яйца
100 г сыра дорблю
½ ч. л. сушеного тимьяна
¼ ч. л. острого красного перца
соль

1 Для теста смешайте в миске муку, размягченное масло, 1 яйцо и щепотку соли и замесите однородное тесто. Сформируйте из теста шар, заверните в пищевую пленку и положите в холодильник примерно на 30 мин.

2 Разогрейте духовку до 190 °С. Раскатайте тесто и выложите в форму так, чтобы края теста были вровень с краем формы, наколите тесто на дне вилкой. Положите лист пергамента и насыпьте груз: фасоль, рис и т. д. Выпекайте тесто 10 мин.

3 Нарежьте мякоть тыквы небольшими кусочками. Филе куриной грудки нарежьте крупными кубиками, чеснок измельчите, сыр раскрошите.

4 В сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте чеснок. Добавьте тыкву и курицу и жарьте 5–7 мин. Приправьте солью и острым перцем, перемешайте и готовьте еще 2–3 мин. Снимите с огня.

5 Сливки взбейте с оставшимися яйцами, щепоткой соли и тимьяном. Добавьте к сливочной смеси курицу, тыкву и дорблю.

6 Залейте начинку в форму с тестом и запекайте 40 мин. Подавайте киш теплым.

На 100 г: белки 9,29 г (11,61% суточной нормы) • жиры 16,85 г (18,72%) • углеводы 14,53 г (8,65%) • ккал 245,76 (13,65%) • натрий 420,41 мг (28,99%) • общий сахар 1,61 г (3,22%) • НЖК 9,67 г (48,35%) • пищевые волокна 0,64 г (2,13%)

Лучшее сопровождение для отбивных – долька лимона и горсть руколы.

ОТБИВНЫЕ КУРИНЫЕ ИЗ ОКОРОЧКА В ПРЯНОЙ СЫРНОЙ ПАНИРОВКЕ

30 мин **4 порции**

700 г куриных окорочков
100 г твердого сыра
2 яйца
70 г панировочных сухарей
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотой паприки
½ ч. л. сухого тимьяна
½ ч. л. молотого мускатного ореха
¼ ч. л. острого красного перца
соль, свежемолотый черный перец

1 Отделите косточку у окорочка: сделайте надрез до кости с внутренней стороны, затем отделяйте ножом филе от кости, делая небольшие надрезы. Удалите кожу.

2 Накройте филе пищевой пленкой и отбейте с двух сторон. Приправьте курицу солью и перцем.

3 Сыр натрите, смешайте с сухарями, острым красным перцем, паприкой и мускатным орехом.

4 В отдельной миске слегка взбейте яйца.

5 Разогрейте сковороду с растительным маслом. Обмакните отбивные сначала в яйце, затем – в сырной смеси и жарьте 4–5 мин с каждой стороны.

На 100 г: белки 20,19 г (25,24% суточной нормы) • жиры 22,27 г (24,74%) • углеводы 7,10 г (4,23%) • ккал 313,38 (17,41%) • натрий 657,30 мг (45,33%) • общий сахар 0,83 г (1,66%) • НЖК 6,60 г (33,00%) • пищевые волокна 0,62 г (2,07%)



Филе трески без кожи «Магнит» идеально подходит для приготовления горячих и холодных блюд с добавлением овощей или маринадов на их основе. Диетическое мясо низкокалорийно, но при этом надолго дарит ощущение сытости.

В маринад вместе с морковью можно добавить натертый корень петрушки или небольшой кусок корня сельдерея.

ГОРЯЧАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ С ИЗЮМОМ

30 мин **4 порции**

500 г филе трески или минтая
2 луковицы
1 крупная морковь
50 г изюма
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
2 ст. л. уксуса
1 ч. л. сахара
¼ ч. л. перца-горошка
1–2 лавровых листа
соль, свежемолотый черный перец

1 Филе трески нарежьте на порционные кусочки. Разогрейте сковороду с 1 ст. л. растительного масла и обжарьте до золотистой корочки с каждой стороны, 7–10 мин.
2 Лук и морковь очистите. Морковь натрите на терке, лук нарежьте кольцами.
3 Разогрейте оставшееся масло на сковороде. Выложите на сковороду лук и обжаривайте 3 мин до прозрачности, добавьте морковь и готовьте еще 3–4 мин.
4 Томатную пасту смешайте с уксусом и сахаром, перемешайте и добавьте в сковороду. Добавьте еще 150 мл воды, изюм, лавровый лист и перец-горошек, приправьте солью и перцем и тушите еще 10–15 мин.
5 Верните в сковороду рыбу и прогрейте в маринаде 1–2 мин. Подавайте рыбу, полив сверху маринадом.

На 100 г: белки 9,74 г (12,18% суточной нормы) • жиры 6,43 г (7,14%) • углеводы 9,40 г (5,60%) • ккал 133,39 (7,41%) • натрий 576,43 мг (39,75%) • общий сахар 5,93 г (11,86%) • НЖК 0,91 г (4,55%) • пищевые волокна 1,07 г (3,57%)





ОБЛЕПИХОВО-СЛИВОЧНОЕ ЖЕЛЕ

50 мин + 4–6 ч **4 порции**

Для сливочного слоя:
300 мл сливок жирностью 20%
70 г сахара
7 г желатина
½ ч. л. ванильного сахара

Для облепихового слоя:
200 г ягод облепихи
50 г сахара
1 ч. л. молотой корицы
7 г желатина

1 Замочите желатин для обоих слоев в 80 мл прохладной воды на 10 мин, пока он не станет мягким.
2 В небольшой кастрюле смешайте сливки, сахар и ванилин. Добавьте половину желатина и нагревайте, пока желатин не разойдется, не доводя до кипения.
3 Разлейте сливочную смесь по порционным креманкам и уберите в холодильник на 20–30 мин, чтобы желе немного застыло.
4 Облепиху выложите в сотейник, добавьте 60 мл воды, сахар и доведите до кипения. Добавьте корицу и оставшийся желатин и перемешайте. Снимите с огня и пробейте блендером в пюре.
5 Аккуратно разлейте облепиховую смесь на сливочную и охладите 4–6 ч.

На 100 г: белки 3,33 г (4,16% суточной нормы) • жиры 10,12 г (11,24%) • углеводы 21,41 г (12,74%) • ккал 186,79 (10,38%) • натрий 23,09 мг (1,59%) • общий сахар 20,92 г (41,84%) • НЖК 5,95 г (29,75%) • пищевые волокна 0,90 г (3,00%)

ГРАНАТОВО-ИМБИРНЫЙ ЧАЙ

10 мин **2–4 порции**

200 г зерен граната
3 см корня имбиря
1 ст. л. меда
1 ч. л. молотой корицы

1 Корень имбиря очистите и нарежьте тонкими ломтиками. ⅔ зерен граната положите в заварочный чайник и разомните, добавьте имбирь, корицу и залейте 400 мл кипящей воды. Дайте настояться 5–7 мин.
2 Процедите чай, добавьте оставшиеся зерна граната и мед и подавайте.

На 100 г: белки 0,63 г (0,79% суточной нормы) • жиры 0,41 г (0,46%) • углеводы 10,64 г (6,33%) • ккал 43,73 (2,43%) • натрий 1,47 мг (1,10%) • общий сахар 8,02 г (16,04%) • НЖК 0,05 г (0,25%) • пищевые волокна 1,82 г (6,07%)


АССОРТИ КРУП ТМ PROSTO ПОЗВОЛИТ ПОПРОБОВАТЬ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ВИДОВ КРУП*: ГРЕЧКА, ПШЕНО, ПШЕНИЧКА И ПЕРЛОВКА. В ПАЧКЕ ПО 2 ПАКЕТИКА КАЖДОГО ВИДА КРУПЫ – ЛЕГКО РАЗНООБРАЗИТЬ УЖИН!
PROSTO
АССОРТИ КРУП
ГРЕЧКА, ПШЕНИЧКА
ПШЕНО, ПЕРЛОВКА
4 ВИДА × 2 ШТ.
8
ПАКЕТИКОВ ДЛЯ ВАРКИ

Легенда осени

В октябре у десертов все чаще появляется жизнерадостный цвет – это в дело вступает тыква, которую часто комбинируют с хурмой, тоже отличающейся рыже-коньячной гаммой. Их природная сладость и позитив помогают нам преодолеть осенние невзгоды: дожди и прохладу.

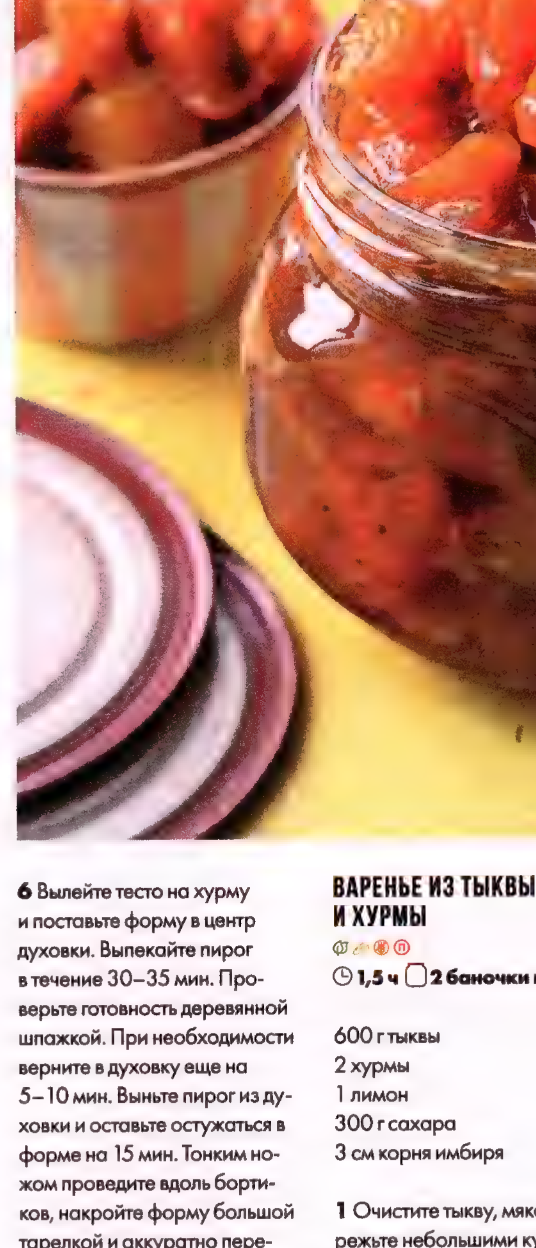
Для пирогов можно использовать хурму, которая немного вяжет. После выпечки она станет вкусной.

ТЫКВЕННЫЙ ПЕРЕВЕРТЫШ С ХУРМОЙ

1 ч 10 мин · 8 порций

500 г тыквы
2 хурмы
200 г муки
200 г сливочного масла
160 г сахара
100 г коричневого сахара
100 мл кефира
2 яйца
1 ч. л. разрыхлителя для теста
½ ч. л. соды
½ ч. л. соли
20 г сливочного масла
для смазывания формы

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Круглую неразъемную форму диаметром 20–22 см смажьте сливочным маслом.
2 Очищенную от кожуры тыкву нарежьте небольшими кубиками, сложите в сотейник, влейте 100 мл воды и готовьте под крышкой на медленном огне 15 мин. Измельчите блендером до однородности, остудите.
3 Нарежьте хурму кружками толщиной 1 см. Растопите и остудите сливочное масло. Смешайте половину масла с коричневым сахаром и щепоткой соли и вылейте в форму. Разровняйте массу лопаткой и распределите кружки хурмы.
4 В большую миску всыпьте муку, разрыхлитель, соду и щепотку соли и перемешайте.
5 В другой миске соедините оставшееся сливочное масло с яйцами и смешайте миксером. Добавьте тыквенное пюре, кефир и сахар и взбейте. Влейте массу в мучную смесь и быстро перемешайте миксером на низкой скорости. Взбивать тесто не требуется, достаточно, чтобы все компоненты просто соединились.



6 Вылейте тесто на хурму и поставьте форму в центр духовки. Выпекайте пирог в течение 30–35 мин. Проверьте готовность деревянной шпажкой. При необходимости верните в духовку еще на 5–10 мин. Выньте пирог из духовки и оставьте остужаться в форме на 15 мин. Тонким ножом проведите вдоль бортиков, накройте форму большой тарелкой и аккуратно переверните. Полностью остудите и подавайте.

На 100 г: белки 3,33 г (4,16% суточной нормы) • жиры 14,01 г (15,57%) • углеводы 41,01 г (24,41%) • ккал 295,51 (16,42%) • натрий 83,07 мг (5,73%) • общий сахар 19,97 г (39,94%) • НЖК 8,44 г (42,20%) • пищевые волокна 0,51 г (1,70%)

ВАРЕНЬЕ ИЗ ТЫКВЫ И ХУРМЫ

1,5 ч · 2 баночки по 0,5 л

600 г тыквы
2 хурмы
1 лимон
300 г сахара
3 см корня имбиря

1 Очистите тыкву, мякоть нарежьте небольшими кубиками. Хурму нарежьте кубиками примерно такого же размера. Имбирь очистите и натрите на мелкой терке. Вымойте лимон в горячей воде, теркой снимите цедру, выжмите сок.
2 В большой сотейник положите тыкву, хурму, цедру и имбирь. Влейте 100 мл воды и лимонный сок, всыпьте сахар и перемешайте. Доведите до кипения и варите на среднем огне 1 ч. В процессе варки несколько раз перемешайте.
3 Разложите варенье в чистые сухие банки, накройте полотенцем и остудите. Укупорьте крышками и уберите в холодильник. По желанию можно добавить в варенье 1–2 палочки корицы.

На 100 г: белки 0,98 г (1,23% суточной нормы) • жиры 0,26 г (0,29%) • углеводы 56,61 г (33,70%) • ккал 218,12 (12,12%) • натрий 1,68 мг (0,12%) • общий сахар 39,19 г (78,38%) • НЖК 0,03 г (0,15%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)

ТЫКВА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КОКОСОВЫМ КРЕМОМ

1 ч 30 мин 4 порции

1 небольшая круглая тыква (700–800 г)
6 яиц
200 г кокосового молока
200 г сахара
щепотка соли
мед и тыквенные семечки для подачи

1 Разогрейте духовку до 190 °C. Срежьте верхушку тыквы. Ложкой выньте семена.
2 В большой миске соедините яйца, соль и половину сахара и взбейте в пышную массу. Добавьте оставшийся сахар и перемешивайте до полного растворения сахара. Влейте кокосовое молоко, снова перемешайте.
3 Вылейте кокосовую смесь в тыкву. Жидкость должна не доходить до верха примерно на 1,5 см. Поместите тыкву в большую форму, рядом положите срезанную часть. На дно формы влейте 250 мл воды и запекайте 45 мин на среднем уровне духовки.
4 Выньте верхушку тыквы, за это время она должна стать мягкой. Продолжайте запекать тыкву еще 45–50 мин. Крем в тыкве должен подняться и подрумяниться. Проверьте готовность крема деревянной шпажкой. При необходимости запекайте тыкву еще 10–15 мин.
5 Переложите тыкву на блюдо и полностью остудите. Перед подачей аккуратно нарежьте дольками. Разложите на тарелки, полейте медом и посыпьте тыквенными семечками.

На 100 г: белки 4,75 г (5,94% суточной нормы) • жиры 7,60 г (8,44%) • углеводы 22,15 г (13,18%) • ккал 168,30 (9,35%) • натрий 97,73 мг (6,74%) • общий сахар 19,28 г (38,56%) • НЖК 4,32 г (21,60%) • пищевые волокна 0,75 г (20,50%)





Символ удачи

«СЕРДЕЧНОЕ ЯБЛОКО» ИЛИ «БОЖЕСТВЕННЫЙ ОГОНЬ» – С ЛАТИНСКОГО И ГРЕЧЕСКОГО СЛОВО «ХУРМА» ПЕРЕВОДИТСЯ ДОВОЛЬНО ПАФОСНО. НО НЕБОЛЬШИЕ ПЛОДЫ С ЯРКОЙ МЯКОТЬЮ ВПОЛНЕ ОПРАВДЫВАЮТ КРАСИВОЕ ИМЯ. В НИХ СРЕДОТОЧИЕ ПОЛЬЗЫ И ВКУСА.

Вяжет – не вяжет

Хурма – натура разнообразная: в мире существует как минимум 2000 ее сортов. Но как среди этого разнообразия выбрать ту, которая не вяжет? Терпкость плодам придают танины – это дубильные вещества, которые часто используют в медицине. Однако в качестве десерта вяжущая ягода так себе удовольствие. Поэтому выбирайте самые сладкие и не таниновые сорта: «королек», «шоколадная», «шарон», «персимон». Впрочем, убрать из хурмы вязкость просто: положите ее на сутки в морозилку или упакуйте в бумажный пакет вместе со спелыми бананами или яблоками.

Сердце успокоит

Хурму можно назвать другом кардиологов. Она богата калием, магнием и натрием, которые поддерживают сердечную мышцу, а витамины C и PP положительно влияют на прочность сосудов. Плоды нормализуют давление, медики советуют употреблять их гипертоникам. Еще один плюс – мочегонный эффект. И свежие, и сушеные плоды избавляют от отеков. Кстати, хурме под силу решить и душевные проблемы. На Востоке эту ягоду уважали и считали символом удачи, притягивающим деньги. Поэтому ешьте хурму и загадывайте желание!

Весомые причины

С хурмой легко и вкусно худеть. Она сытная благодаря большому количеству клетчатки, но некалорийная (60 ккал на 100 г). Сахара в ней тоже немало, однако это не пустые калории, как в чистом рафинаде, а правильные. Поэтому, если хочется чего-нибудь сладкого, предпочтите торту хурму.

В одной тарелке

Если вам интересно пробовать новые гастрономические сочетания, без оранжевых «бомбочек» не обойтись. Добавьте хурму в сливочное мороженое или натуральный йогурт, а если соединить с мякотью сливочный сыр, немного лимонного сока и мед, получится оригинальный и вкусный соус для овощного салата. Хурма хороша в граноле, ну а корифеям кухни подвластно горячее блюдо – свинина с хурмой. Мясо в таком сочетании получается сочным, нежным и с тонким сладким послевкусием.

Вот так завернули!

Голубцы – знаковое блюдо в нашей стране, их с удовольствием готовят и в ресторанах, и на домашних кухнях. Кроме классического рецепта голубцов, есть еще десятки вариаций, а у каждого повара найдутся свои секреты.

РЕЦЕПТ НА СТР. 63



Александр Челмакин,
шеф-повар ресторана Nome

Мнение



Если на варку капустных листьев нет времени, можно просто положить их в морозилку – после разморозки они станут мягкими и податливыми.

1 ЗАЛОГ ХОРОШИХ ГОЛУБЦОВ – правильно выбрать капусту. Прежде всего обратите внимание на плотность кочана. Слишком плотный вилок сложно будет разбирать на листья, поэтому я советую использовать для голубцов молодую капусту. Ее листья в блюде будут максимально сочными и нежными. Чем моложе капуста, тем мягче получатся голубцы. Если сезон капусты закончился или еще не начался, то можно взять и старую, отделить кочерыжку и сварить в большой кастрюле аккуратно разобранные листы. Чтобы капустные листья после варки стали мягче, аккуратно отбейте их, особенно крупные жилки, стараясь не порвать листы.

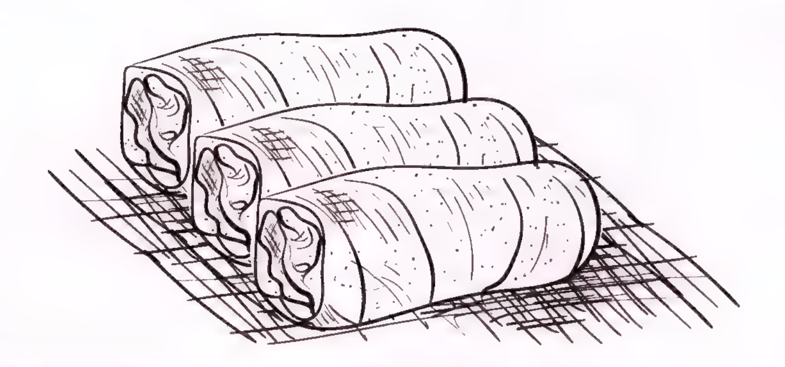
2 В СЕЗОН КАПУСТЫ СОВЕТУЮ ЗАГОТОВИТЬ ЛИСТЬЯ ВПРОК. Для этого надо отварить капустные листы минуты 3, остудить, отрезать толстый край. Потом сложить листы в стопку, завернуть в рулет и положить в банку. Залить кипятком и оставить на 15 мин под крышкой, слить воду и повторить эту процедуру еще раз, добавив 1 таблетку аспирина на 1 л и закатать. Поставить банку на горлышко, дождаться, когда она полностью остынет, и поставить в прохладное место. А зимой можно будет наслаждаться голубцами, не тратя на их приготовление слишком много времени.

3 ВНЕШНИЕ ГРУБЫЕ ЛИСТЬЯ КАПУСТЫ НЕ ВЫКИДЫВАЕМ: они пригодятся, чтобы выстелить дно кастрюли перед варкой, чтобы голубцы не подгорели при медленном томлении. Ими же можно закрыть голубцы сверху, а для самих голубцов использовать листья ближе к середине кочана: они более мягкие.

4 КРОМЕ ОБЫЧНЫХ КАПУСТНЫХ ЛИСТЬЕВ, ДЛЯ ГОЛУБЦОВ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛИСТЬЯ ПЕКИНСКОЙ ИЛИ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ И РЕВЕНЯ, а свекольные отлично подойдут для мини-голубцов. Все их надо предварительно отварить в подсоленной воде буквально 1 мин – по структуре все они мягче капустных, и им требуется более деликатный подход. Можно использовать даже крупные листья шпината – их достаточно просто ошпарить, опустив шумовкой в кипящую воду, подержать там 10 сек и сразу охладить. Пекинская капуста более деликатная по вкусу, поэтому я рекомендовал бы делать для нее нежный фарш из креветок со сливочным сыром, кунжутным маслом и соевым соусом. А вот вкус листьев хрена, напротив, очень яркий – с ними хорошо выходят голубцы с бараниной. Но какие бы листья вы ни выбрали, они должны быть молодыми и сочными.



фото: Shutterstock/Fotodom.ru



5 НАЧИНКИ ДЛЯ ГОЛУБЦОВ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ, КАЖДЫЙ ДЕЛАЕТ НА СВОЙ ВКУС. Классика – из смешанного фарша свинины и говядины. Обычно берут свиную шею (она более жирная и отдаст фаршу больше сока) и говяжью лопатку, которая придаст голубцам более выраженный мясной вкус. Идеальная пропорция – 50 на 50.

Я обязательно отбиваю фарш перед приготовлением: при ударе ткани разбиваются и мясо насыщается кислородом, что в итоге дает начинке больше нежности и сочности.

6 ТЕМ, КТО РЕШИТ ПОПРОБОВАТЬ ГОЛУБЦЫ С РЫБОЙ, Я БЫ РЕКОМЕНДОВАЛ ВЗЯТЬ ЩУКУ, ТРЕСКУ, ТИХООКЕАНСКОГО ПАЛТУСА. Отличные рыбные голубцы получатся из савойской капусты с семгой. Семгу нарезаем на мелкие кусочки, как на тартар, смешиваем с мелко нарезанным луком, добавляем соль, перец и сливки. Перемешиваем и даем постоять. На всякий случай, если боитесь, что фарш может развалиться, добавьте немного манной крупы и тоже так же дайте постоять. Савойскую капусту предварительно нужно отварить в подсоленной воде 30–40 мин. Заворачиваем небольшую часть начинки и кладем в кастрюлю швом вниз. Можно готовить такие голубцы на пару и подавать со сливочным соусом с добавлением рыбного бульона, сливок, петрушки и оливок.

7 В МЯСНЫЕ ГОЛУБЦЫ НУЖНО ДОБАВИТЬ РЕПЧАТЫЙ ЛУК, СОЛЬ И КРУГЛОЗЕРНЫЙ РИС, он лучше держит текстуру при длительной варке. Все это нужно перемешать и дать постоять. Сделать начинку сочной поможет сметана или любой ваш любимый мягкий сыр. Нелишними будут овощи, особенно морковь.

8 ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СОЧНОСТЬ МЯСА, лучше не прокручивать фарш через мясорубку, а порубить на мелкий тартар.

9 РИС ИЛИ ЛЮБАЯ ДРУГАЯ КРУПА (ГРЕЧКА, ПОЛБА, ПШЕНО) МОГУТ ВПИТЫВАТЬ СОК ИЗ МЯСА, И ГОЛУБЦЫ ПОЛУЧАТСЯ ЖЕСТКОВАТЫМИ. Чтобы этого не происходило, лучше крупу сначала немного подваривать, тогда начинка останется сочной.

10 ЛУЧШЕ ВСЕГО ГОТОВИТЬ ГОЛУБЦЫ В ЧУГУННОЙ ПОСУДЕ или кастрюле с двойным дном, чтобы защитить от пригорания.

11 ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО ГОЛУБЦЫ В КАСТРЮЛЮ НУЖНО УКЛАДЫВАТЬ ШВОМ ВНИЗ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ РАЗОШЛИСЬ, НО ЕСТЬ ЕЩЕ ОДИН ЛАЙФХАК: завязать поварской ниткой каждый голубчик. А если совсем заморочиться, то можно предварительно обжарить голубцы – так мы их «скрепим», сохраним внутри больше сока и минимизируем разрывы.

12 КЛАССИЧЕСКИЕ СОУСЫ К ГОЛУБЦАМ – сметанный с чесноком и большим количеством зелени и томатный с пассированными болгарским перцем и морковью. Можно придать соусу легкий итальянский акцент, если добавить к сметане немного розмарина или тимьяна. А голубцы с рыбными начинками будут хорошо сочетаться с сушеным тимьяном, кориандром, копченой паприкой, сушеным базиликом и орегано.













ГОЛУБЦЫ

1 ч **4 порции**

1 кочан капусты
400 г говяжьего фарша
1 морковь
1 луковица
100 г риса
4 ст. л. растительного масла
2 ст. л. томатной пасты
2 веточки петрушки
соль, свежемолотый черный перец

1 В небольшую кастрюлю всыпьте рис, влейте 250 мл горячей воды, посолите и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до минимального и готовьте под крышкой 12 мин. Снимите крышку и остудите рис.

2 Узким ножом вырежьте кочерыжку из кочана капусты. Аккуратно, стараясь не повредить, снимите 8–10 верхних листьев. В большой кастрюле вскипятите 3 л воды, посолите. Кладите по 2 листа капусты в кипящую воду и варите каждую партию по 4 мин. Отваренные листья вынимайте шумовкой и перекладывайте в другую кастрюлю с холодной водой. Продолжайте, пока не подготовите все листья.

3 Мелко нарежьте лук, морковь нашинкуйте соломкой. В глубокой сковородке разогрейте 2 ст. л. растительного масла и потушите лук до прозрачности, 4 мин. Добавьте морковь и готовьте еще 3 мин. Соедините овощи с фаршем и рисом, посолите, приправьте перцем и перемешайте.

4 Обсушите капусту бумажными полотенцами и положите на доску. Отбейте стебли и утолщения листьев кухонным молотком. На каждый лист разложите по 2 ст. л. фарша и сверните конверты.

5 В глубокой сковороде разогрейте оставшееся растительное масло и обжарьте голубцы со всех сторон до золотистого цвета, 5–7 мин. Размешайте томатную пасту в 250 мл теплой воды, приправьте перцем, посолите и влейте в сковороду. Готовьте под крышкой на медленном огне в течение 30 мин. Несколько раз переверните голубцы лопаткой. Перед подачей посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

На 100 г: белки 6,52 г (8,15% суточной нормы) • жиры 6,71 г (7,46%) • углеводы 8,82 г (5,25%) • ккал 116,71 (6,48%) • натрий 339,62 мг (23,42%) • общий сахар 0,77 г (1,54%) • НЖК 1,67 г (8,35%) • пищевые волокна 2,87 г (9,57%)

Растягивая удовольствие

Штрудель – это рулет. Но не всякий рулет можно назвать штруделем, а только тот, который сделан из особого вида теста – вытяжного. Это пресное тесто не раскатывают, а именно вытягивают на столе так тонко, что сквозь него, как принято говорить, «можно читать газету». Именно такими штруделями славятся Австрия и все страны бывшей Австро-Венгерской империи, о таких штруделях говорят с придыханием, как о чем-то недосягаемом. На самом деле, чтобы испечь настоящий штрудель, понадобится немного сноровки и не больше двух часов, из которых почти половина – время выпечки.



РЕЦЕПТ НА СТР. 68

ТЕСТО

С точки зрения классификации вытяжное тесто относят к слоеному. Действительно, в хорошем штруделе легко рассмотреть тончайшие, разделенные между собой слои. Однако формируются они именно в процессе сворачивания рулета и разделяются не маслом, как в случае с обычным слоеным тестом, дрожжевым или бездрожжевым, а начинкой.

Рецепт вытяжного теста прост: пшеничная мука, вода, количество которой составляет чуть больше половины от массы муки, жир, соль и кислота. Но, как обычно, фокус в нюансах.

- К **муке** особых требований нет, подойдет любая пшеничная мука высшего сорта.
- **Вода** – обычная питьевая, но температура колеблется от ледяной до горячей. Чем холоднее вода, тем больше времени понадобится на «отдых» замешанного теста. Для теста на холодной воде оно составит не менее часа (зато удобно замесить тесто накануне и пусть лежит в холодильнике). А тесто, замешанное на воде температуры около 60 °С, будет готово к растягиванию уже через полчаса после замеса.

Часть воды иногда заменяют яйцом, от чего тесто становится более прочным, но растягивать его сложнее. Встречаются рецепты теста для штуделя на сметане, которая одновременно и жидкость, и жир, и кислота.

- Небольшое количество жира, добавленное в тесто, смягчает его, делая податливым и легко растяжимым. Чаще всего этот **жир** – растительное масло без выраженного вкуса и аромата, но можно смешать (или полностью заменить) его и растопленным сливочным. В старых рецептах венгерских штруделей часто используют вытопленный животный жир – смалец, который придает тесту особую хрупкость. Если есть под рукой, обязательно попробуйте!

Но не стоит думать, что штрудель – низкокалорийная выпечка: в начинку идет гораздо больше жира, чем в тесто, и это тот жир, который делает тесто слоеным.







- **Соль** отвечает не только за сбалансированный вкус теста, но и за его прочность.
- А вот **кислота** работает дважды: сначала способствует растяжимости теста, а после выпечки обеспечивает хрупкость, рассыпчатость в готовом штруделе. Кислота в тесте – яблочный, винный или обычный столовый уксус, лимонный сок или даже белое сухое вино. В общем, что есть под рукой, и даже добавленная в воду пара ложек сметаны или йогурта. Однако важно не переборщить: кислота разрушает клейковину, и тесто может начать рваться при растягивании.





НЕКРУТОЙ ЗАМЕС

Тесто для штруделя замешивается очень просто, так же как на пельмени или вареники. Оно и по консистенции похоже на очень некрутое пельменное тесто.

Соберите муку в горку в просторной миске или на столе, сделайте в ней углубление, добавьте соль, подкисленную воду и жир. Ножом, вилкой или скребком начните замешивать тесто, захватывая муку со стенок углубления. Когда вся мука увлажнится, вымесите тесто, отбивая его о стол. Так оно меньше прилипает, и нет необходимости подсыпать муку, излишки которой сделают тесто грубым. Если все же тесто прилипает, слегка смажьте поверхность стола растительным маслом. Когда тесто станет гладким и эластичным, соберите его в шар, смажьте тонким слоем растительного масла, накройте перевернутой миской или пленкой и оставьте «отдохнуть» на столе на 30–60 мин. Тесто слегка расползется, станет более мягким и податливым. За это время приготовьте начинку.



НАЧИНКА

Самая популярная начинка для штруделя – яблочная. Но и здесь возможны варианты: яблоки, нарезанные кубиками или тонкими ломтиками, вдоль или поперек, сырые, обжаренные или припущенные в собственном соку, с корицей, с лимонной цедрой или с другими специями, с добавлением изюма и/или орехов. Подойдут яблоки только тех сортов, которые при термической обработке сохраняют форму («симиренко», «гренни смит»), а не превращаются в пюре.

● Традиционными также считаются штрудели с вишней, с маковой начинкой, со сливой или с абрикосами и даже с виноградом. Творог тоже часто используют как начинку для штруделя, причем смешивают его как с сахаром, так и с солью и приправами для несладких вариантов. Кстати, несладкие штрудели – весьма распространенное явление. Очень вкусные получаются с капустой, свежей или квашеной, обжаренной с беконом или грудинкой. Картофель, смешанный со шкварками и с зеленью, шпинат с рассольным сыром, жареные грибы с луком и даже груша с горгонзолой – все это начинки для штруделя.

● Но какую бы начинку вы ни выбрали, важно, чтобы из нее была удалена влага. Во время выпечки влага превращается в пар, который прорывается через слои тонкого теста, не позволяя пропечься внутренним слоям и разрывая внешние.

● И не забудьте остудить начинку до комнатной температуры, иначе будет много пара. Чтобы сделать это быстрее, переложите ее тонким слоем в плоский холодный контейнер, например в форму для запекания, и перемешивайте почаще. Начинку из холодильника нужно довести до комнатной температуры, достав заранее или чуть прогрев в микроволновой печи. От холодной начинки штрудель плохо пропечется внутри, а на месте соприкосновения с противнем образуется закал – плотный слой теста.

ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ! И НЕПРЕМЕННО ВЫТЯНЕМ!

● Прежде чем начать растягивать тесто, начните разогревать духовку и застелите противень бумагой для выпечки.

● Проще всего растягивать тесто на отдельно стоящем столе, который можно свободно обходить и тянуть тесто. Не пытайтесь перемещать тесто – перемещайтесь сами или вращайте ткань, на которой лежит тесто. Это может быть старая льняная или хлопковая скатерть, желательно с рисунком, который поможет оценить толщину теста. Подойдет также сложенная в несколько слоев простыня или большая детская пеленка. Но не кухонное полотенце: оно слишком узкое, тесто выйдет за его пределы, прилипнет к столу, и вы будете нервничать.

● Слегка подпылите ткань мукой, вотрите ее в переплетение нитей. Положите тесто в центр стола и раскатайте скалкой в пласт со стороной около 30 см.







НЕЗАМЕТНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Независимо от выбранной начинки, в штруделе есть еще две важные составляющие: жир и хлебная крошка.



● **Жир** помогает сохранить пластичность вытянутого теста и разделяет его слои в штруделе. Лучше всего подходит топленое масло: в отличие от растопленного сливочного, в нем нет воды, которая может промочить тонкое тесто, и оно станет клеклым. Можно заменить его растительным, а с несладкими начинками – растопленным смальцем.



● Другой важный помощник – **подсушенная крошка** из черствого хлеба. Она впитывает из начинки оставшуюся влагу, оставаясь при этом практически незаметной. Замените ее крошкой из бисквита или панировочными сухарями не самого мелкого помола. Для сладкого штруделя хлебные крошки можно карамелизовать, поджарив на масле с добавлением сахара, для несладких – смешать с мелко нарезанной петрушкой и измельченным чесноком.



● **Орехи,** добавленные в хлебную крошку, добавят текстуру, но использовать только орехи нельзя, потому что они не выполнят главную задачу: впитать влагу.

- Снимите с пальцев кольца, которые могут зацепиться за тесто, подсуньте руки ладонями вниз, пальцы слегка согните. Теперь постепенно тяните тесто от центра, перемещая его по кругу на костяшках пальцев.
- Когда центр теста хорошо растянется, положите тесто на ткань и осторожно растягивайте от центра к краям, одновременно раздвигая руки. Растягивайте тесто участок за участком, перемещаясь вокруг стола или вращая ткань. Постепенно все тесто станет таким тонким, что будет виден рисунок на ткани, а края будут свисать со стола. Обрежьте толстые края ножницами (обрезки скатайте в шар, заверните в пленку и положите в холодильник: когда-нибудь пригодятся).
- Старайтесь не рвать тесто, но если дырки все же образуются, не спешите залатать их: на месте заплатки тут же образуются новые дыры! Сначала растяните все тесто, обрежьте края, а потом уже залатайте все дыры. Растянутое тесто не должно быть ни липким, ни сухим. Если день слишком влажный, оставьте тесто подсохнуть на пару минут. Если же воздух в помещении сухой, смажьте поверхность теста тонким слоем растопленного или растительного масла.

НАЧИНЯЕМ И СВОРАЧИВАЕМ

Начинку можно распределить на тесте тремя основными способами:

1 широким и толстым валиком вдоль одной длинной стороны, отступив от края теста 6–8 см. Тогда начинка будет сконцентрирована в одном месте, а вокруг нее тесто образует несколько слоев, разделенных маслом и крошкой;

2 начинка заполняет от 1/3 до 2/3 поверхности теста. В этом случае слои образуют 2/3 или 1/3 теста без начинки;

3 начинка распределяется равномерно тонким слоем по всей поверхности теста, кроме полос шириной 5–7 см по периметру. При таком распределении начинка оказывается между всеми слоями теста.

При любом способе последовательность действий будет одинаковой

- Смажьте всю поверхность тонким слоем масла.
- Посыпьте площадь, отведенную под начинку, половиной хлебной крошки.
- Выложите начинку, посыпьте ее оставшейся крошкой.
- Приподнимая край ткани, закройте начинку нижней полоской теста. Ничего страшного, если тесто на этом этапе не накроет всю начинку. Стряхните лишнюю муку (если она есть) с теста, которым закрыта начинка, и смажьте его маслом.
- Накиньте тесто с боков.
- Приподнимая обеими руками ткань, сверните рулет еще на один оборот.
- Снова стряхните муку и смажьте маслом.
- Продолжайте сворачивать штрудель, стараясь не делать его плотным, пока не свернете до конца.
- Переложите штрудель швом вниз на подготовленный противень «бревнышком» или «подковой». Кончиком острого ножа прорежьте тесто в нескольких местах до начинки, обозначив таким образом места для выхода пара.
- Смажьте штрудель 2/3 оставшегося масла.











ВЫПЕКАНИЕ

- В зависимости от теста и начинки можно выпекать штрудель 60 мин при 180 °C, а можно и 25–30 мин при 205 °C в режиме «верх + низ». Если выпекаете с конвекцией, снизьте температуру примерно на 10 °C.
- Если края зарумянились быстрее, чем центр, прикройте их фольгой. Можно поставить противень со штруделем в верхнюю часть духовки на разогретый камень для выпечки или на другой противень, чтобы низ штруделя хорошо пропекся.
- Во время выпекания 1–2 раза смажьте штрудель оставшимся маслом.
- Длинный и тонкий штрудель можно свернуть улиткой и выпекать в форме. В середине выпечки, когда уже сформировалась румяная корочка, полейте штрудель примерно 100 мл горячего молока или сливок, верните в духовку и допеките.

ШТРУДЕЛЬ КЛАССИЧЕСКИЙ

1 ч 30 мин **8–10 порций**

300 г муки + 2–3 ст. л. для раскатывания теста
1 яйцо
2 ст. л. растительного масла
щепотка соли

Для начинки:
1 кг зеленых яблок
100 г светлого изюма
80 г грецких орехов
80 г сливочного масла
40 г сахара
3 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. молотой корицы

1 Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Растопите и остудите сливочное масло.
2 В большую миску всыпьте муку и соль, добавьте яйцо, влейте 100 мл теплой воды и растительное масло и замесите тесто. Посыпьте рабочую поверхность небольшим количеством муки, выложите тесто и месите 10–15 мин. За это время тесто станет эластичным и перестанет прилипать к рукам. Заверните тесто в пищевую пленку и оставьте при комнатной температуре на 30 мин.
3 Тщательно вымойте изюм, залейте горячей водой и оставьте на 10 мин. Слейте воду, изюм обсушите на бумажном полотенце. Разрежьте яблоки пополам, удалите семена, очистите от кожуры. Половинки нарежьте мелкими кубиками и сбрызните лимонным соком. Грецкие орехи порубите ножом. Соедините яблоки с изюмом и орехами, добавьте сахар и корицу и перемешайте.
4 Застелите рабочую поверхность большим льняным полотенцем или скатертью и посыпьте мукой. Выложите тесто и начните растягивать его руками в прямоугольный пласт. Растягивайте тесто, начиная от центра, пока пласт теста не станет очень тонким и полупрозрачным. Действуйте плавно и аккуратно, чтобы тесто не порвалось.
5 Отступите от края на 3 см и распределите ровным слоем начинку. Сверните плотный рулет и аккуратно перенесите на противень. Кулинарной кистью смажьте рулет растопленным маслом и поместите противень в духовку на 35–40 мин. Каждые 15 мин вынимайте противень из духовки и смазывайте штрудель сливочным маслом.
6 Выньте штрудель из духовки и остудите на решетке. Переложите на доску и острым ножом или ножом для хлеба нарежьте слегка по диагонали на ломтики шириной от 2,5 до 5 см на порции и подавайте на стол с шариком мороженого.



Прелесть штруделя в том, что его можно подавать горячим, практически сразу после выпечки, или теплым, или полностью остывшим. Но считается, что самый вкусный штрудель – теплый. Остывший штрудель можно разогреть в духовке при температуре 150 °С: 5 мин, если штрудель комнатной температуры, и 10–15 мин, если штрудель хранился в холодильнике.

На 100 г: белки 3,82 г (4,78% суточной нормы) • жиры 10,43 г (11,59%) • углеводы 36,73 г (21,86%) • ккал 246,24 (13,68%) • натрий 80,94 мг (5,58%) • общий сахар 6,54 г (13,08%) • НЖК 3,41 г (17,05%) • пищевые волокна 1,25 г (4,17%)


Хлебный Спас
www.hlebspas.ru
Вкусные идеи для вас!
ОВСЯНОЕ МУЛЬТИЗЛАКОВОЕ
ПЕЧЕНЬЕ С НАЧИНКОЙ ЯБЛОКО И КОРИЦА
ВЫСОКООЛЕИНОВОЕ ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО ПРЕМИУМ КАЧЕСТВА*


Увелка
НОВЫЙ ВКУС
ВАШЕЙ ВЫПЕЧКИ
ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ
Fe
Mg
P
Увелка
цельнозерновая мука

Не просто вкусно!

Прилавок с мясными полуфабрикатами собственного производства «Магнит» – место притяжения. Шашлыки, колбаски, куриные купаты – все так аппетитно и свежо выглядит. Почему у всего этого не только привлекательный внешний вид, но и безупречное качество и великолепный вкус, редакция узнала, что называется, из первых рук.



Екатерина Руран,
руководитель категории «мясо животных, птицы»

Прямая речь

Наше собственное производство, надо сказать, отличается высокими требованиями к стандартам качества. К покупке полуфабрикатов из мяса и птицы покупатель относится особенно трепетно, и мы это учитываем. Безопасность и качество – главное. Любая новинка, прежде чем оказаться в ассортименте, проходит большой путь и предусматривает обязательные лабораторные исследования. Наши покупатели могут быть на 100% уверены, что приобретают свежие и полностью безопасные продукты. Они экономят время: их очень просто и удобно готовить!

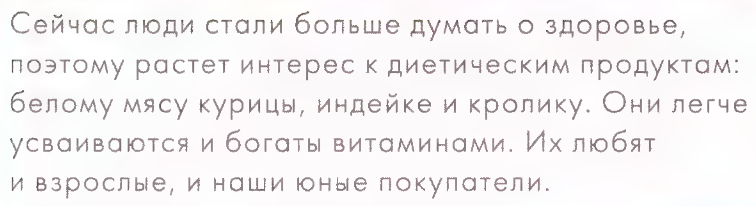
Магия рецепта

Высокое качество полуфабриката – это не только хорошее сырье и свежесть продукта, но и рецептура. Над ее созданием у нас работает целая команда. Изучаются современные тенденции в питании, принимается во внимание, что делают конкуренты, но главное для нас – предпочтения и вкусы покупателей. С учетом всего этого разрабатывается концепция: что и в каком виде появится на полках магазинов. От идеи до финальной дегустации проходит время, и каждый шаг на этом пути контролируется и оценивается. Но есть и момент «магии» – создание рецептуры. И здесь тоже не стоим на месте: все время что-то меняем, дорабатываем, обновляем, ведь мы всегда хотим быть в тренде и улавливать любые изменения во вкусах покупателей. Неизменным остается только высокое качество нашей продукции!

Хиты сезона

В еде, как и всюду, есть своя мода, постоянные фавориты и суперхиты. Мясные полуфабрикаты не исключение. В нашей стране покупатели, как правило, отдают предпочтение красному мясу, осо-





Сейчас люди стали больше думать о здоровье, поэтому растет интерес к диетическим продуктам: белому мясу курицы, индейке и кролику. Они легче усваиваются и богаты витаминами. Их любят и взрослые, и наши юные покупатели.

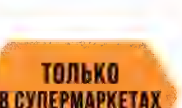
бенно любят полуфабрикаты из свинины. Второй по популярности была и остается продукция из курицы, а тренд последнего времени – полуфабрикаты из индейки.

В этом году в ассортименте появилось множество интересных новинок. Весной мы предлагали нашим гостям хиты разных кухонь мира – от рубленых полуфабрикатов различной сложности до шашлычков на шпажках. К сезону гриля – купаты, колбаски, шашлыки, стейки из разных видов мяса, BBQ-наборы. Главный показатель того, что новинка пришлась по вкусу и полюбилась покупателям, – ее популярность. Это, можно сказать, настоящее народное голосование.

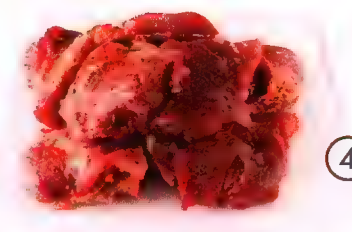
На вкус и цвет

В ассортименте «Магнита» много уникального, например готовые наборы для гриля с нашими фирменными маринадами на любой вкус – такого нет ни у кого. Оптимальное решение для большой компании с разными предпочтениями!

Тем, кто придерживается правильного питания, советуем обратить внимание на постное мясо и диетические полуфабрикаты. Они хороши не только взрослым, но и детям: белое мясо птицы, кролик, индейка. Есть у нас и наборы для запекания в пакете. Это суперудобно, когда времени на колдовство у плиты нет, а семью надо накормить горячим мясным блюдом.



1 Колбаски из индейки «Сливочные»
2 Колбаски из баранины «Горские»
3 Шашлык из свинины в маринаде
4 Шашлык из свинины в маринаде «Алабама»
5 Крылышки в маринаде









Магническая сила

Почему для здоровья так важен минерал магний и где он содержится? Как определить его дефицит? Давайте разберемся.

Женский минерал

Магний – настоящий многостаночник. В организме сложно найти процессы, в которых бы он не участвовал.

Магний часто советуют попить «от нервов». Он действительно помогает лучше противостоять стрессам и снижает повышенную тревожность, но это далеко не все его супервозможности.

Этот минерал нужен для правильной работы сердца, пищеварительной и иммунной систем. Он регулирует способность мышц напрягаться и сокращаться, улучшает работу мозга и даже снижает риск болезни Альцгеймера. А еще магний крайне важен для диабетиков и людей с метаболическим синдромом: он помогает контролировать уровень сахара в крови.

Магний, без сомнения, можно назвать женским минералом. Дело в том, что он способен облегчать состояние при менструальном синдроме и важен для нормального протекания беременности, а в период менопаузы защищает от снижения плотности костей и других изменений, связанных с падением уровня гормонов.

Лишним не будет?

В среднем мужчинам требуется 400 мг этого минерала в сутки, а женщинам – 300 мг. Потребность увеличивается во время беременности и лактации. Больше магния требуется и тем, кто соблюдает жесткие диеты или активно занимается спортом.

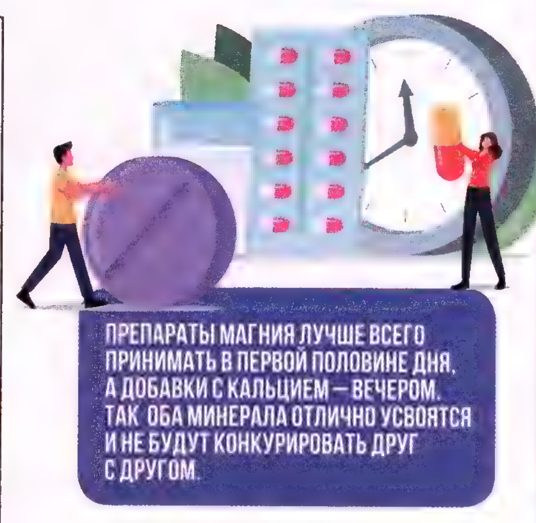
Риск нехватки минерала возрастает при приеме ряда лекарств: диуретиков, слабительных, кортикостероидов, оральных контрацептивов и некоторых антибиотиков. В этих случаях стоит обсудить с лечащим врачом дополнительный прием магния.

Среди других причин возможного дефицита – заболевания почек, гипофункция щитовидной железы и нарушения работы надпочечников, а еще активное курение и злоупотребление алкоголем.

На что налегать?

Лучше всего получать магний из пищи. Чемпионы по его содержанию – тыквенные семечки, горький шоколад, пшеничные отруби, орехи, гречка и арбузы. Вполне аппетитный список!





ПРЕПАРАТЫ МАГНИЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИНИМАТЬ В ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЕ ДНЯ, А ДОБАВКИ С КАЛЬЦИЕМ – ВЕЧЕРОМ. ТАК ОБА МИНЕРАЛА ОТЛИЧНО УСВОЯТСЯ И НЕ БУДУТ КОНКУРИРОВАТЬ ДРУГ С ДРУГОМ.

Правда, налегать на шоколад с орешками все же не стоит. Если рацион в целом содержит много жиров, белков и сахара, магний усваивается хуже. Лучше сделать главными его источниками менее калорийные продукты: гречку, овсянку, шпинат, морскую капусту.

Еще нюанс: богатую магнием пищу не стоит употреблять в компании с препаратами кальция и железа: они заметно снижают всасывание этого минерала. Зато в сочетании с витаминами E, C, D и B_6 он максимально раскроет свой потенциал.

Когда нужны добавки?

В организме магний в основном находится в тканях, поэтому определить его уровень по анализу крови почти невозможно, но есть признаки, по которым можно заподозрить его дефицит.

Усталость, судороги и покалывание в мышцах, нарушение сердечного ритма – повод записаться к терапевту. Если доктор не найдет других причин плохого самочувствия, можно говорить о недостатке магния.

Будущим мамам, диабетикам и людям с хроническими заболеваниями прием магния (как и любых других добавок) важно согласовывать с врачом.

Солнце в стакане

Армения – это живописные горы, ароматная кухня и, несомненно, спелые, наполненные солнцем фрукты. Именно из них на пищевом комбинате «Арарат» рождаются экологически чистые, вкусные и ароматные абрикосовый и вишневый нектары.

Армянские фрукты и ягоды уже давно стали визитной карточкой республики. Плодородная почва и солнечный климат наполняют их исключительной сладостью и насыщенностью. Медовые, сочные, ароматные – им подходят все лучшие определения. На пищевом комбинате «Арарат» гордятся национальными дарами природы и делают из них качественные, полезные нектары.

Если вы любите абрикосы (а их, уверены, любят все), то знаете такой сорт, как «шалах». Абрикос – национальный фрукт Армении, а «шалах» – квинтэссенция его великолепного вкуса. Для приготовления абрикосового нектара на пищевом комбинате «Арарат» используют именно эти мясистые, сахаристые, экологически чистые плоды с приятным послевкусием ананаса, выращенные в Араратской долине.

Вишневая гармония

Нектар «Вишня» делается из самых спелых ягод с выраженным вкусом и легкой неедкой кислинкой. Вкус вишни зависит от терруара – особенностей местности и климатических условий. Вот почему специалистам пищевого комбината «Арарат» так важно собрать ягоды с тех деревьев, которые росли под ярким солнцем, обдувались горным воздухом и впитывали достаточное количество влаги.

Нектары сохраняют природную пользу (абрикосовый содержит витамины A, B, C, а вишневый – A, B, C, E) благодаря уникальному процессу производства. Нектары делают на инновационном оборудовании, используя методы горячего розлива, отрегулированный температурный режим и паровую дезинфекцию плодов и ягод. Но главный секрет великолепного вкуса – любовь производителя к родному краю и его природным богатствам.



Вишневый нектар содержит пектин, который помогает работе ЖКТ, а еще в нем мало калорий, поэтому нектар можно включать в ЗОЖ-рацион.

Мифы о маргарине

В эпоху, когда все натуральное считается лучшим, вокруг маргарина слухов ходит больше, чем вокруг сахара и глютена. ЗОЖ-активистов настораживает искусственное происхождение этого продукта. Но ведь наши бабушки до сих пор пекут на маргарине! Попробуем разобраться, что в репутации маргарина правда, а что мифы.

Это мифы!

1 МАРГАРИН ДЕЛАЮТ ИЗ НЕФТИ.

2 МАРГАРИН НЕ СОДЕРЖИТ ХОЛЕСТЕРИНА.

3 МАРГАРИН – ЭТО СПЛОШНЫЕ КАНЦЕРОГЕННЫЕ ТРАНСЖИРЫ.

4 МАРГАРИН НЕ ПЛАВИТСЯ В ОРГАНИЗМЕ, ЗНАЧИТ, И НЕ УСВАИВАЕТСЯ.

5 В МАРГАРИНЕ МНОГО КОНСЕРВАНТОВ И НЕТ НИЧЕГО ПОЛЕЗНОГО.

6 ВЫПЕЧКА НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ ВКУСНЕЕ, ЧЕМ НА МАРГАРИНЕ.

7 СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ МАРГАРИН.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

В РОССИИ СОДЕРЖАНИЕ ТРАНСЖИРОВ В МАРГАРИНЕ СТРОГО РЕГЛАМЕНТИРУЕТСЯ НА ЗАКОНОДАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ: СОГЛАСНО ТАМОЖЕННОМУ РЕГЛАМЕНТУ, ИХ КОЛИЧЕСТВО В МАСЛОЖИРОВОЙ ПРОДУКЦИИ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 2% (ОТ 100% МАССЫ). ДЛЯ СРАВНЕНИЯ: В СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬСЯ ДО 3% ТРАНСЖИРОВ, И ЭТО ЗНАЧЕНИЕ РЕЗКО ИДЕТ ВВЕРХ, ЕСЛИ МАСЛО НАКАЛИТЬ ПРИ ЖАРКЕ, В ОТЛИЧИЕ ОТ БОЛЕЕ СТОЙКОГО К ВЫСОКИМ ТЕМПЕРАТУРАМ МАРГАРИНА.

Миф 1

МАРГАРИН ДЕЛАЮТ ИЗ НЕФТИ

Основания у него есть: в 70-х годах в СССР стремились максимально использовать свои нефтяные богатства и искали способы получать из черного золота не только бензин, резину и прочие несъедобные вещи, но и пищевые продукты. В то время в популярном журнале вышла статья, которая рассказывала о подобных разработках ученых, и нефтяному маргарину в ней было уделено особое внимание. На самом деле проект не был реализован. Производить маргарин из нефти оказалось дорого, технологически сложно и в целом бессмысленно.

Миф 2

МАРГАРИН НЕ СОДЕРЖИТ ХОЛЕСТЕРИНА

В большинстве случаев это правда: основа маргарина – растительные жиры (подсолнечное, рапсовое, пальмовые масла) и водная эмульсия, основанная на них. А растительные продукты не содержат холестерина. Но иногда производители могут добавлять в маргарин молочные продукты, чтобы сделать вкус более похожим на сливочное масло, или животные жиры, в основном говяжий или свиной, для более гладкой текстуры. Так что, если вы стремитесь отказаться от животных жиров ради поддержания здоровья сердца и сосудов, внимательнее читайте упаковку.

Миф 3

МАРГАРИН – ЭТО СПЛОШНЫЕ КАНЦЕРОГЕННЫЕ ТРАНСЖИРЫ

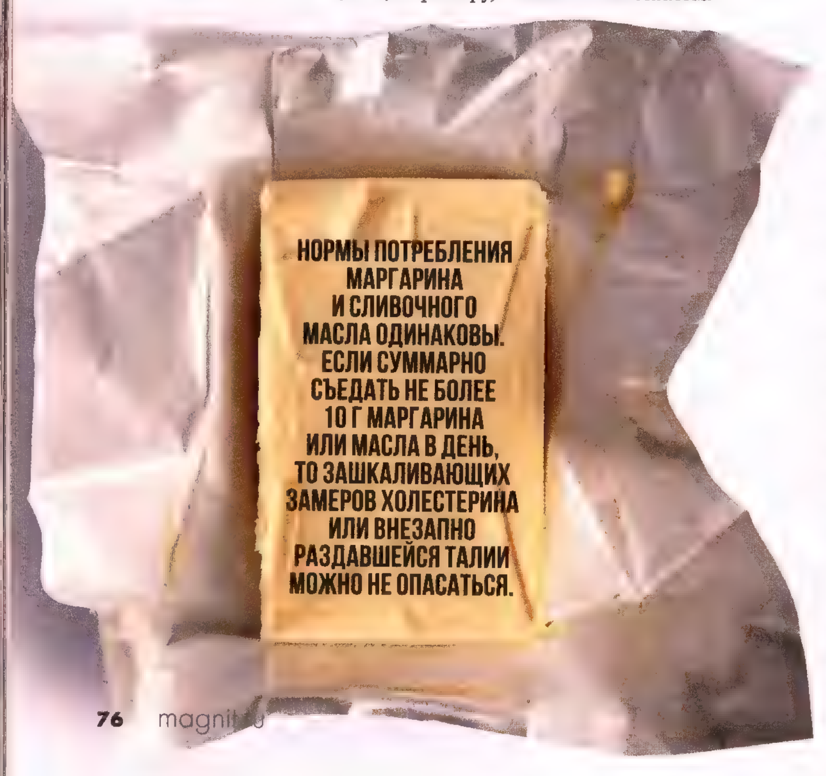
Еще 20 лет назад с этим утверждением мы бы согласились. Само понятие трансжиры относительно новое. Только в 90-х годах выяснилось, что при переходе жиров из одного агрегатного состояния в другое (в маргарине из жидкого в твердое) в них происходят изменения на уровне химического состава, и это может вызвать проблемы со здоровьем: трансжиры – виновники таких заболеваний, как инсульт и инфаркт. К тому времени маргарин активно использовался в кондитерской промышленности, а содержание в нем вредоносных трансизомеров жирных кислот могло достигать 20%. Но технология производства маргарина полностью поменялась и позволяет резко сократить количество трансжиров, более того, сохраняет натуральную структуру растительных масел, а значит, и их полезные свойства.

Маргарин – жиросодержащий продукт, эмульсия, которую изначально получали с помощью частичной гидрогенизации: при высокой температуре 220 °C и высоком давлении масла насыщали водородом. Сейчас технологии стали гуманнее: при температуре 90 °C твердые масла (кокосовое, пальмовое) и жидкие (например, подсолнечное) обмениваются жирными кислотами и становятся одной консистенции. Трансжиров при этом образуется в десятки раз меньше, что позволяет производителям соблюдать современные нормы пищевой безопасности.

Миф 4

МАРГАРИН, КАК И ПАЛЬМОВОЕ МАСЛО, ТУГОПЛАВКИЙ ПРОДУКТ. В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ОН НЕ ПЛАВИТСЯ, А ЗНАЧИТ, И НЕ УСВАИВАЕТСЯ

Миф, основанный на незнании элементарной анатомии. Температура тела человека – 36,6 °C. А значит, если следовать логике о «тугоплавкости» некоторых продуктов, то есть говядину и баранину, жир которых плавится при гораздо более высоких температурах, точно так же не стоит. На самом деле усвоение продукта зависит вовсе не от их нагревания, а от активности пищеварительных ферментов, которые с маргарином справляются ничуть не хуже, чем, к примеру, со сливочным маслом.



Миф 5

В МАРГАРИНЕ МНОГО КОНСЕРВАНТОВ И НЕТ НИЧЕГО ПОЛЕЗНОГО

Неправда. В маргарин действительно добавляют сорбат калия (200–400 г на тонну продукции), но это едва ли не самая безобидная из Е-добавок (в ягодах рябины, к примеру, больше сорбатов, чем в маргарине). Маргарин мало подвержен микробиологической порче по той причине, что в природе больше микроорганизмов, которые любят белки, углеводы, а также животные жиры, в твердых фракциях растительных масел они живут неохотно. Что касается пользы, то в маргарине немало ценных веществ: в его современной версии, как было уже сказано, практически полностью сохраняются естественные антиоксиданты растительных масел: олеиновая и альфа-линоленовая кислоты, а также присутствуют витамины (ниацин, A, E) и важные микроэлементы (магний, железо, фосфор, натрий, кальций).

Миф 6

ВЫПЕЧКА НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ ВКУСНЕЕ, ЧЕМ НА МАРГАРИНЕ

Прежде всего отличить настоящее сливочное масло от его растительной имитации в домашних условиях не так уж просто. Народная мудрость вроде «растопите масло на сковороде – если отделится белый осадок, это сливочное масло» не работает. Потому что сухое молоко производитель может добавить и в маргарин. Современные технологии позволяют добиться от маргарина и нежности, и сливочного послевкусия. Таким образом, выпечка на маргарине ничуть не менее вкусная, чем на сливочном масле, а с тестом на маргарине даже проще работать и легче добиться пышного мякиша.

Миф 7

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ МАРГАРИН

Не всегда. У каждого продукта свои преимущества и недостатки. Диетологи сегодня реабилитируют маргарин нового поколения и даже советуют людям, имеющим факторы риска атеросклероза или страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями отдавать предпочтение маргарину перед сливочным маслом. В маргарине больше ненасыщенных жирных кислот: они составляют 70–80% жирнокислотного состава. К тому же в продаже можно найти маргарин, обогащенный витаминами и стиролами – соединениями натурального растительного происхождения, которые препятствуют всасыванию холестерина. Но не стоит думать, что если заменить маргарином сливочное масло, то можно сбросить вес: калорийность у них одинаковая.



ФРАНЦУЗСКОЕ ПЕЧЕНЬЕ «САБЛЕ»

❄

🕒 **30 мин** 👤 **4 порции**

300 г муки
100 г маргарина
120 г сахара
2 желтка
1 белок
щепотка соли

Варианты:
1 ч. л. молотого имбиря
1 ст. л. лимонной цедры
2 ст. л. какао
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. растворимого кофе или 1 порция эспрессо
50 г орехов (миндаля, грецких или фундука)

1 Разогрейте духовку до 175 °C. Противень застелите бумагой для выпечки.
2 Поместите маргарин и 100 г сахара в миску и взбейте миксером в пышную массу. Добавьте желтки и соль, снова взбейте. В два этапа всыпьте муку, перемешивая тесто после каждого.
3 Застелите рабочую поверхность пищевой пленкой и выложите на нее тесто. Сформируйте валик диаметром 4–5 см, заверните в пленку и уберите в холодильник на 30 мин.
4 Белок взбейте. В плоскую тарелку насыпьте оставшийся сахар. Разверните тесто, обмакните в белок и обваляйте в сахаре. Острым ножом нарежьте тесто кружками толщиной 5–7 мм и разложите на противне.
5 Уберите противень с печеньем в холодильник на 30 мин. Выпекайте на среднем уровне духовки в течение 12–15 мин. Печенье должно приобрести бледно-желтый цвет. Остудите на решетке и подавайте.

САБЛЕ С ЛИМОНОМ И ИМБИРЕМ

Готовьте сабле по основному рецепту. Добавьте во взбитую смесь маргарина и яиц 1 ст. л. тертой лимонной цедры и 1 ч. л. молотого имбиря.

САБЛЕ С КАКАО

Сократите количество муки в основном рецепте на 50 г и добавьте 2 ст. л. какао.

На 100 г: белки 8,15 г (10,19% суточной нормы) • жиры 18,86 г (20,96%) • углеводы 70,25 г (41,82%) • ккал 483,56 (26,86%) • натрий 223,56 мг (15,42%) • общий сахар 24,20 г (48,40%) • НЖК 3,89 г (19,45%) • пищевые волокна 1,62 г (5,40%)

С лимоном и имбирем на 100 г: белки 8,12 г (10,15% суточной нормы) • жиры 18,54 г (20,60%) • углеводы 69,95 г (41,64%) • ккал 478,47 (26,58%) • натрий 219,31 мг (15,12%) • общий сахар 23,82 г (47,64%) • НЖК 3,82 г (19,10%) • пищевые волокна 1,84 г (6,13%)

С какао на 100 г: белки 9,08 г (11,35% суточной нормы) • жиры 22,18 г (24,64%) • углеводы 67,14 г (39,96%) • ккал 499,89 (27,77%) • натрий 243,10 мг (16,77%) • общий сахар 28,41 г (56,82%) • НЖК 4,10 г (20,50%) • пищевые волокна 2,67 г (8,90%)





ВАФЛИ КЛАССИЧЕСКИЕ (СОВЕТСКИЙ РЕЦЕПТ)

40 мин **4 порции**

100 г муки
60 г маргарина
80 г сахара
2 яйца
1 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли
сахарная пудра для подачи

Для начинки:
100 г сахарной пудры
2 белка
1 ч. л. лимонного сока

1 Разогрейте вафельницу.
2 На медленном огне растопите маргарин и остудите. Взбейте яйца с сахаром в пышную пену. Влейте маргарин, добавьте соль и ванильный сахар и перемешайте. Всыпьте муку и взбейте миксером.
3 На середину нижней пластины вафельницы вылейте 2 ст. л. теста, закройте крышку и прижмите. Выпекайте вафлю до золотистого цвета, 15–30 сек. Снимите лопаткой и сверните трубочкой. Действуйте быстро, пока вафля горячая и достаточно мягкая: остывая, вафли становятся хрупкими, и их невозможно свернуть.
4 Приготовьте начинку. Соедините белки с сахарной пудрой и взбейте миксером в плотную пену. Добавьте лимонный сок, перемешайте. Установите миску с белками на водяную баню таким образом, чтобы дно не касалось воды. Продолжайте взбивать белки еще 5–7 мин. Переставьте миску на рабочую поверхность и взбивайте массу еще 5 мин, пока крем не остынет. Наполните вафли белковой начинкой, присыпьте пудрой и сразу подавайте на стол.

На 100 г: белки 7,13 г (8,91% суточной нормы) • жиры 14,28 г (15,87%) • углеводы 63,58 г (37,85%) • ккал 407,99 (22,67%) • натрий 240,86 мг (16,61%) • общий сахар 44,94 г (89,88%) • НЖК 3,00 г (15,00%) • пищевые волокна 0,63 г (2,10%)

ПЕЧЕНЬЕ

❄

40 мин **8 порций**

350 г муки
160 г сахара
125 г маргарина
100 г сметаны
3 желтка
1 ч. л. ванильного сахара
1 ч. л. разрыхлителя

1 Заранее достаньте маргарин из холодильника. Соедините маргарин с обычным и ванильным сахаром и разотрите в однородную массу. Добавьте желтки, влейте сметану и перемешайте лопаткой. Всыпьте разрыхлитель и муку и замесите плотное тесто. При необходимости добавьте еще 1–2 ст. л. муки.
2 Разделите тесто на несколько частей, из каждой скатайте валик, заверните в пищевую пленку и уберите на 30 мин в холодильник.
3 Разогрейте духовку до 180 °С, противень застелите бумагой для выпечки.
4 Выньте тесто из холодильника и пропустите через мясорубку с крупными отверстиями решетки, отделяя небольшие порции и формируя на противне печенья.
5 Поместите противень на средний уровень духовки и выпекайте печенье до золотистого цвета, 15–17 мин. Переложите на решетку и остудите.

На 100 г: белки 7,05 г (8,81% суточной нормы) • жиры 20,58 г (22,87%) • углеводы 64,55 г (38,42%) • ккал 470,43 (26,14%) • натрий 132,64 мг (9,15%) • общий сахар 24,83 г (49,66%) • НЖК 5,41 г (27,05%) • пищевые волокна 1,39 г (4,63%)



С.Пудовъ
Секрет пышной выпечки!
Кекс Ванильный
ГОТОВАЯ СМЕСЬ



Порадуй любимых

Северное золото

Сезон дикой клюквы в разгаре! Рассказываем, почему важно успеть насладиться этой кислой ягодкой и как ее выбирать и хранить, чтобы получить максимум пользы.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КЛЮКВА?

Клюкву называют одной из самых полезных ягод, а еще одной из наиболее изученных. Каких только экспериментов с ее участием не проводили!

Так, английские ученые в течение 12 недель давали добровольцам порцию сухого клюквенного порошка – эквивалент 100 г свежей ягоды. За это время у участников исследования улучшились кровоснабжение мозга и память, снизился «плохой» холестерин.

А китайские эксперты доказали, что клюква подавляет рост бактерии хеликобактер пилори – той, что вызывает хронический гастрит и язвенную болезнь желудка.

В клюкве есть органические кислоты, аминокислоты, витамины C, E и B_6, а также калий, магний, кальций и железо. Ее ежедневное употребление помогает повысить жизненный тонус, придает бодрость, улучшает сон и активизирует обменные процессы.

Запах и вкус свежей дикорастущей клюквы соответствует естественной среде произрастания ягод – заболоченных лесных мест, покрытых мхами. Вкус – ярко-выраженный с кислинкой. Запах – болотный, с «нотками брожения».



Цвет свежих ягод может быть от светло-розового до темно-красного, а в аромате должны чувствоваться болотные нотки.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- Клюкву часто советуют есть будущим мамам. Дело в том, что кислая ягода способна уменьшать проявления токсикоза.
- Если не хочется замораживать свежую клюкву, ее можно залить подслащенным клюквенным соком или разбавленным сахарным сиропом, а затем поместить в закрытую банку. Такой «компот» может спокойно храниться в холодильнике всю зиму.
- Из клюквы получается прекрасное средство от простуды. Свежее пюре из размороженной или свежей ягоды заливают горячей водой в пропорции 1:3. Когда напиток чуть остынет, его процеживают, добавляют немного меда и специи по вкусу. Витаминный эликсир готов!





СВЕЖАЯ БОЛОТНАЯ КЛЮКВА, КОМПАНИЯ «ЯГОДЫ КАРЕЛИИ»

Ягоды клюквы собирают вручную в экологически чистом регионе – в Республике Карелия. Они упакованы в PET-лотки, запаянные пленкой, что позволяет сохранить целостность и природную пользу клюквы. Характерная кислинка, аромат с нотами брожения, средоточие витаминов и минералов – эти ягоды нельзя не полюбить!

ВЫБИРАЕМ И ХРАНИМ

Клюква – барышня нежная. Из-за тонкой кожицы клюква легко мнется во время транспортировки.

В сезон (он стартует в конце сентября и продолжается всю осень) дикую клюкву лучше приобретать в свежем виде. В остальное время стоит остановиться на замороженной ягоде. При покупке свежей клюквы следите за тем, чтобы в лотке или пакете не было много жидкости и посторонних включений: песка, земли, листиков. Проверяйте срок годности – собранная клюква хранится не дольше двух месяцев.

Лучше всего держать свежие ягоды в холодильнике, в чистом контейнере. Если не успеваете съесть все сразу, разложите сухие ягоды на блюдо в один слой и поместите в морозилку. Когда они застынут, пересыпьте их в пакеты.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

Любителям сладкого придутся по вкусу пироги, печенье и кексы с клюквой. Еще из нее получается чудесный розовый зефир. А если хочется окунуться в детство, можно приготовить клюкву в сахаре. Для этого ягоды на минуту помещают в сироп или взбитый белок, а затем обваливают в сахарной пудре и дают подсохнуть.



Интересно звучит клюква и в салатах. Особенно хороша она в компании с рассольными сырами, запеченной свеклой или орешками.



Что приготовить из клюквы?

Эта ягода – настоящий универсал. Освежающий морс, сладкий пирог, ароматное варенье, пикантный соус к мясу или согревающий пряный напиток – она хороша везде!



А еще ее часто сочетают с мясом. Клюквенный соус прекрасно оттеняет вкус запеченной курицы, говядины или свинины, а также котлет и фрикаделек. А сами ягодки можно использовать для фаршировки гуся или индейки.



Наконец, как не вспомнить классическое комбо – клюкву с квашеной капустой и отварной картошкой. Тут вам и максимум пользы, и знакомый с детства вкус, и капелька приятной ностальгии.

Лучше меньше, да лучше

Число детей с лишним весом растет, и в подавляющем большинстве случаев причина – банальное переедание. Почему так получается и как обеспечить ребенка всем необходимым, но при этом не закормить?



Мария Герасимова,
диетолог, детский эндокринолог, консультант по коррекции пищевого поведения клиник DocMed и DocDeti

Мнение

О проблеме детской полноты врачи активно говорят, пожалуй, только 3–4 последних десятилетия. Именно в это время еда стала доступной, как никогда раньше. Невозможно себе представить, что 100 лет назад ребенок пошел в магазин и купил себе чипсы и так каждый день или что он отказался от каши и ему тут же наделали бутербродов. Сегодня это наша реальность, и в ней есть все предпосылки для переедания. В этом смысле задача у современных родителей непростая – не только накормить, но и не перекормить.



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О КАЧЕСТВЕ ПИТАНИЯ

Принципы сбалансированного рациона ребенка и взрослого практически не отличаются.

Половину объема всей дневной пищи должны составлять фрукты и овощи (кроме картофеля). Это позволяет быстрее наесться и обеспечивает долгую сытость. При этом овощная часть тарелки всегда наименее калорийна.

Еще четверть рациона – белки: мясо, молочные и морепродукты, рыба, яйца. И четверть – сложные углеводы, заряжающие энергией: картошка, крупы, макароны, хлеб, хлебцы, хлопья и мюсли без сахара.

Старайтесь придерживаться указанных пропорций при составлении завтрака, обеда и ужина. В перекусах их соблюсти не всегда получается, но важно, чтобы перекус состоял не из сладкого или чипсов, а из все той же полноценной базовой еды. Вареное яйцо, батончик мюсли, бутерброд на зерновом хлебе с мясом или сыром, яблоко, банан – вариантов много.

В целом чем разнообразнее будут блюда в меню, тем лучше.

Если такой подход практикуется с самого начала, ребенок переедать не будет и лишних килограммов не наберет.

А если нездоровые пищевые привычки уже закрепились? Не нужно запрещать ребенку что-то есть, демонстративно его ограничивать. Планомерно меняйте пропорции продуктов, постепенно сдвигая соотношение овощей, сложных углеводов и белка в нужную сторону. Запаситесь терпением: на это требуется время, зачастую не один месяц, но это даст результат.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru

ОБЪЕМ НЕ ТАК ВАЖЕН

Все, кто хоть раз вводил малышу прикорм, хорошо знают: есть четкие нормы того, что положено съесть: 100 г кабачка, 200 г каши…

Однако столь жесткие инструкции распространены только на постсоветском пространстве. В большинстве стран родителям дают другой совет: начинайте прикорм с половины чайной ложки, постепенно расширяйте его и в дальнейшем ориентируйтесь на аппетит.

Изначально у детей очень хорошая система регуляции насыщения. Если еда доступна, они не останутся голодными. Но почувствовав сытость, малыши прекращают есть, даже если перед ними великолепный шведский стол.

Есть дети, у которых этот процесс нарушен с рождения, но их очень мало. Чаще система ломается стараниями взрослых, когда те уговаривают на «ложечку за маму», заставляют есть.

Не стоит. Если ребенок нормально растет и его рацион сбалансирован, неважно, больше или меньше пресловутых норм он ест, все хорошо. Если же есть тенденция к набору лишних килограммов, нужно не урезать объемы, а менять пропорции продуктов, предоставляя максимально разнообразную еду. Ее количество постепенно уменьшится само собой.



УСТАНОВИТЕ РЕЖИМ

Особенно важен для детей завтрак. Если он пропущен, сбивается весь ритм питания. Например, школьники в этом случае с большой вероятностью накупят сладостей или снеков, перебьют аппетит к обеду, зато во время ужина компенсируют все с избытком. Завтрак, даже совсем легкий, помогает ребенку принять более взвешенное решение по поводу того, что съесть в школе, а главное, регулярные приемы пищи помогают лучше чувствовать голод и насыщение.

Начиная лет с 2–3 интервалы между приемами пищи у детей могут колебаться от 2–2,5 до 3–4 часов. Если ребенок просит есть раньше, скорее всего, это не физиологический голод, а желание развлечь себя или снять стресс. Да-да, так делают не только взрослые, но и дети. Поэтому важно учить ребенка прислушиваться к организму, формулировать свои потребности. В целом чем больше мы разговариваем про еду (вкусно ли, понравилось ли, «а чего бы ты хотел?»), тем благоприятнее это сказывается на питании.

Перерывы в еде более 5 часов приводят к очень сильному голоду, переедание в этом случае неизбежно. Старайтесь их не допускать.



НЕ ДЕЛАЙТЕ ЕДУ СВЕРХЦЕННОСТЬЮ. НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ И НЕ ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА С ЕЕ ПОМОЩЬЮ.



НЕ ЗАМЕНЯЙТЕ БАЗОВУЮ ЕДУ СНЕКАМИ, ЛИШЬ БЫ РЕБЕНОК ЕЛ. ВМЕСТО СУПА МОЖНО ПРЕДЛОЖИТЬ САЛАТ ИЛИ ВТОРОЕ, НО НИКАК НЕ БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ.



НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ЕСТЬ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ ИЛИ ЗА ГАДЖЕТОМ. ЭТО ОТВЛЕКАЕТ, И У РЕБЕНКА НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЧУВСТВА УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ОТ ЕДЫ, ОН ХОЧЕТ СЪЕСТЬ ЧТО-ТО ЕЩЕ. САМИ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ ТОЖЕ, КОНЕЧНО, НЕ ЕШЬТЕ.

А ЧТО НА СЛАДКОЕ?

Пусть оно будет в рационе, только в разумном количестве.

Не нужно манипулировать: съешь суп – дам конфету. Учите ребенка ставить всю еду на один стол: и суп, и второе, и маленькое пирожное. Пусть сам решает, в какой последовательности к чему приступать.

Если количество сладкого ограниченно, то, когда бы ребенок его ни съел, он все равно будет голоден и съест все остальное. Если же доступ к конфетам свободный, конечно, обычная еда его уже не заинтересует.

Сколько можно съесть? Вот такие рекомендации дает ВОЗ по поводу добавленного сахара (он есть в продуктах, которые содержат собственно сахар, различные сиропы, мед и фруктовый сок):

ДО 2 ЛЕТ – НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.
С 2 ДО 6 ЛЕТ – НЕ БОЛЕЕ 20 Г В СУТКИ.
С 7 ДО 10 ЛЕТ – НЕ БОЛЕЕ 25 Г.
ОТ 10 И СТАРШЕ – НЕ БОЛЕЕ 30 Г В СУТКИ.







1 чайная ложка без горки – это 5 г сахара. А у продуктов необходимо читать этикетки: количество добавленного сахара указывается не всегда, но в последнее время все чаще.

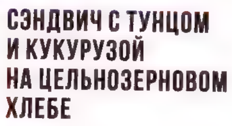
В среднем, например, в сладком йогурте около 10 г сахара на 100 г, а в небольшом, 150-граммовом стакане сока – около 15 г. Для школьника 7–10 лет норма на этом исчерпана. Сладостей в здоровом рационе действительно немного.







СЭНДВИЧ С ТУНЦОМ И КУКУРУЗОЙ НА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОМ ХЛЕБЕ



15 мин 2 порции

4 ломтика цельнозернового хлеба
1 банка (185 г) консервированного тунца
5 ст. л. консервированной кукурузы
100 г натурального йогурта
1 ст. л. оливкового масла

1 Разомните тунца вилкой, добавьте кукурузу и йогурт и перемешайте.
2 В большой сковороде разогрейте оливковое масло и обжарьте хлеб с двух сторон до золотистого цвета.
3 На 2 ломтика хлеба разложите начинку из тунца и накройте оставшимся хлебом. Разрежьте сэндвичи по диагонали и сразу подавайте на стол.

На 100 г: белки 11,56 г (18,35% суточной нормы) • жиры 5,70 г (8,14%) • углеводы 14,35 г (4,70%) • ккал 151,88 (7,23%) • натрий 229,10 мг (32,73%) • общий сахар 2,95 г (9,83%) • НЖК 1,21 г (5,26%) • пищевые волокна 2,24 г (11,20%)



Вареная колбаса «Детям с кроликом» Великолукского мясокомбината изготовлена без вредных добавок. Она вкусная, ароматная, не острая, ее очень любят дети. Подходит для любых бутербродов и тостов.

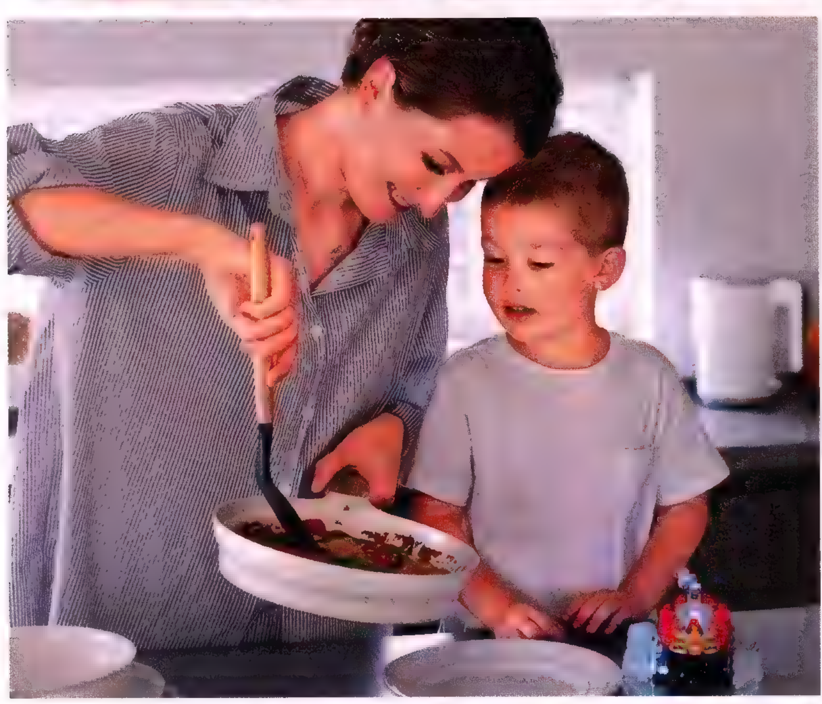












ФРИТТАТА С ОВОЩАМИ

30 мин 4 порции

4 яйца
2 картофелины
200 г помидоров черри
200 г шпината
4–5 шампиньонов
5 ст. л. растительного масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Нарежьте картофель и грибы тонкими ломтиками. Помидоры черри разрежьте пополам. В большой сковороде с антипригарным покрытием разогрейте растительное масло и выложите картофель и немного посолите. Готовьте на среднем огне под крышкой 7 мин.
2 Положите в сковороду грибы, аккуратно перемешайте и готовьте еще 5 мин. Картофель и грибы должны подрумяниться. Добавьте помидоры и продолжайте готовить еще 3 мин.
3 Удалите жесткие стебли шпината, добавьте листья к овощам и прогрейте 1 мин. Разбейте в миску яйца, посолите, приправьте перцем и взболтайте. Влейте яйца в сковороду и перемешайте. Готовьте, пока яйца не уплотнятся, примерно 5 мин. Нарежьте фриттату на порции и подавайте горячей.

На 100 г: белки 4,73 г (7,51% суточной нормы) • жиры 12,31 г (17,59%) • углеводы 7,69 г (2,52%) • ккал 156,52 (7,45%) • натрий 55,28 мг (7,90%) • общий сахар 1,21 г (4,03%) • НЖК 2,14 г (9,30%) • пищевые волокна 1,70 г (8,50%)









САЛАТ С ПАСТОЙ, ОВОЩАМИ И ИНДЕЙКОЙ

30 мин 4 порции

250 г цельнозерновой пасты
300 г филе индейки
2 огурца
2 помидора
1 морковь
100 г оливок
50 г пармезана
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1 Посолите, приправьте перцем филе индейки. В сковороде разогрейте 2 ст. л. оливкового масла и выложите индейку, готовьте на среднем огне 5 мин. Переверните на другую сторону и продолжайте готовить еще 4 мин. Снимите с огня, накройте индейку фольгой и оставьте на 5 мин. Нарежьте тонкими ломтиками и немного остудите.

2 Вскипятите 2 л воды, посолите и всыпьте пасту. Варите согласно инструкции на упаковке, примерно 8 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости.

3 Ножом для чистки овощей нарежьте морковь длинными лентами. Огурцы нарежьте кружками (или используйте фигурную терку). Помидоры нарежьте крупными кубиками. Оливки выньте из рассола, обсушите и нарежьте кружками. Сыр натрите на мелкой терке.

4 В большую миску положите пасту, овощи и оливки, полейте оставшимся оливковым маслом, приправьте и посыпьте сыром (отложите немного для подачи), аккуратно перемешайте. Разложите салат в тарелки, добавьте индейку, посыпьте оставшимся сыром и подавайте теплым.

На 100 г: белки 8,41 г (13,35% суточной нормы) • жиры 5,17 г (7,39%) • углеводы 14,13 г (4,63%) • ккал 130,75 (6,23%) • натрий 418,55 мг (59,79%) • общий сахар 0,93 г (3,10%) • НЖК 1,14 г (4,96%) • пищевые волокна 1,96 г (9,80%)

Синьор Помидор

Изумительный вкус и потрясающий внешний вид! В премиальной линейке томатов черри Premiere of Taste пополнение. К уже полюбившимся черри «Горячее сердце» и «Клубничный поцелуй» присоединились яркие новинки: коктейльные томаты «Розовый закат» и ярко-желтые черри «Солнечный блик».

ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ С НАСЫЩЕННЫМ ВКУСОМ – ИДЕАЛЬНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ САЛАТОВ И ЗАКУСОК.

ТОЛЬКО В МАГНИТ

КЛУБНИЧНЫЙ ПОЦЕЛУЙ

ГОРЯЧЕЕ СЕРДЦЕ

РОЗОВЫЙ ЗАКАТ

СОЛНЕЧНЫЙ БЛИК

1 Томаты черри «Клубничный поцелуй»
2 Томаты черри «Горячее сердце»
3 Томаты черри «Розовый закат»
4 Томаты черри «Солнечный блик»



Свежее решение

Человеку требуется съедать каждый день примерно 80 г овощей. Заходите в наши магазины, чтобы попробовать разнообразные блюда с овощами собственного производства. Среди них точно найдутся те, что вам особенно понравятся!

Овощную нарезку из моркови, огурца и сельдерея так вкусно окунать в разные насыщенные дипы – с чесноком, специями или травами.

Салат из редьки с огурцом насыщен витаминами A, B, C, а еще имеет детокс-эффект. Такие салаты-«щетки» рекомендуют употреблять диетологи.

Овощные котлеты – источник полезной клетчатки. Если ваши дети не любят свежие овощи, предложите им этот аппетитный вариант.

Наши вареники с картофелем и жареным луком не расклеиваются, их можно сочетать со сметаной, майонезом или кетчупом.

Рис по-мексикански с красным перцем, кукурузой и стручковой фасолью может выступать как гарнир, так и полноценное блюдо для обеда.

Овощные мотивы

Как приятно прохладным осенним вечером налить себе чашку чая и съесть кусочек свежего пирога. Приглашаем в наши магазины, где есть салаты и выпечка собственного производства с сезонными овощами на любой вкус.

Наш салат «Форест» полезный и низкокалорийный! В нем сочетаются брюссельская капуста, тыква, сыр фета, лук, чеснок и пряности.

Галета с тыквой – универсальная выпечка, которая понравится взрослым и детям. Восхитительный аромат и легкая сладость начинки соединяются с ореховым вкусом семечек.

Такие румяные пирожки с капустой и грибами удобно брать с собой на работу или положить ребенку в школу. Сытный и полезный перекус придаст сил.

Ароматная галета с овощами – это все вкусы осени: баклажаны, кабачки, перец, томаты, специи, зелень на тающем во рту тесте.

Курс на веганство



1 ноября отмечается Всемирный день вегана. Чем не повод хотя бы в этот день присоединиться к набирающему популярность движению! Но для начала давайте разберемся, чем же веганы отличаются от вегетарианцев и из чего состоит их рацион.

Веганов и вегетарианцев постоянно путают из-за созвучных названий. Однако разница между ними есть, и она существенная. В широком понимании вегетарианцы могут есть все, кроме мяса, птицы и рыбы в любом виде. В их меню разрешены молоко, яйца, мед. Внутри вегетарианства есть несколько направлений: лакто-вегетарианцы употребляют только молоко и молочные продукты, ово-вегетарианцы – только яйца, а лакто-ово-вегетарианцы – все перечисленное.

Веганство предполагает рацион только растительного происхождения – животные продукты недопустимы, причем под строгое табу попадают молоко, яйца, желатин, мед и все продукты, где есть эти ингредиенты. Поначалу кажется, что веганский стол не может быть разнообразным в силу столь серьезных ограничений. Но время идет вперед. Все больше людей выбирает такой взгляд на мир, а веганство, безусловно, не только тип питания, но и образ жизни. Поэтому ассортимент веганских продуктов в наших магазинах постоянно растет.





Что выбрать?

На самом деле заменителей привычного мяса, шоколада, сыра и даже меда много! Альтернативное молоко – миндальное, овсяное, кокосовое, соевое – давно потеснило привычное коровье. Многим растительное кажется даже вкуснее и легче. Его теперь добавляют в кофе и каши не только люди с непереносимостью лактозы.

Мясо в рационе веганов есть, просто оно другое – соевое. Из перетертых соевых бобов делают фарш, гуляш, бефстроганов, шницель. После покупки такой продукт надо повторно напитать водой, добавить по вкусу специи и приготовить, как обычное мясо.

Хочется перекусить чем-то вкусным? Хлебцы из кукурузной или амарантовой муки с различными полезными добавками – топинамбуром, ламинарией, кунжутом – будто созданы для перекуса. Есть и десертные варианты с яблоком, корицей, лимоном. Намажьте их кокосовой пастой или абрикосовым урбечем – вот и десерт к чаю.

Просим к столу!

Веганский стол богатый и разнообразный. Знакомый всем гратен в лайт-варианте получается более нежным и оригинальным: просто замените сливки на кокосовое молоко. Оно придаст тонкой сладости и новых вкусовых оттенков. Огромное поле для экспериментов дает гречневая лапша: ее можно сочетать с ферментированными овощами и маслянистым авокадо – оригинально, вкусно и полезно. А чечевица, нут или горох могут стать основой для небанальной выпечки. Времени на приготовление такого блюда уйдет довольно много, но его вкус по достоинству оценят все.

ВЕГАНСКИЙ КОКОСОВЫЙ ГРАТЕН С БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТОЙ

50 мин **4 порции**

500 г брюссельской капусты
400 мл кокосового молока
2 ст. л. растительного масла
1 лимон
1 ч. л. тертого мускатного ореха
100 г панировочных сухарей
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 180 °C. Жаростойкую форму смажьте растительным маслом.

2 Разрежьте кочанчики брюссельской капусты пополам. Вскипятите 2 л воды, добавьте соль и опустите капусту. Готовьте на среднем огне без крышки 4 мин, откиньте на дуршлаг и облейте холодной водой. Дайте стечь жидкости и обсушите капусту на кухонном полотенце.

3 Вымойте лимон в горячей воде щеткой и снимите цедру мелкой теркой. Соедините кокосовое молоко с цедрой, мускатным орехом, 1 ст. л. растительного масла, солью и перцем и тщательно перемешайте. Выложите капусту в подготовленную форму, залейте кокосовой смесью и посыпьте панировочными сухарями. Запекайте гратен в центре духовки в течение 30–35 мин.

На 100 г: белки 4,43 г (5,54% суточной нормы) • жиры 15,35 г (17,06%) • углеводы 15,80 г (9,40%) • ккал 206,57 (11,48%) • натрий 532,71 мг (36,74%) • общий сахар 3,45 г (6,90%) • НЖК 10,10 г (50,50%) • пищевые волокно 3,82 г (12,73%)

ЛАПША С МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛОЙ, АВОКАДО И РЕДЬКОЙ

40 мин 4 порции

1 упаковка гречневой лапши
2 средние свеклы
1 авокадо
1 редька

Для маринада:
1 лайм
3 см свежего корня имбиря
4 стебля зеленого лука
4 веточки кинзы
1,5 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. сиропа агавы
соль, свежемолотый черный перец

Для подачи:
2 ст. л. кунжута
1–2 листа нори

1 Очищенную свеклу нарежьте кубиками со стороной 1–1,5 см и положите в кастрюлю. Залейте горячей водой, посолите и варите на среднем огне 15 мин. Слейте жидкость, свеклу немного остудите.

2 Натрите имбирь на мелкой терке, выжмите из лайма сок. Соедините в миске соевый соус, кунжутное масло, рисовый уксус, сироп и 1 ст. л. сока лайма и взбейте венчиком. Добавьте имбирь, нарезанный зеленый лук и измельченную кинзу, перемешайте.

3 Нарежьте редьку тонкими кружками, залейте прохладной водой и оставьте на 15 мин. Посолите и оставьте еще на 5 мин. Промойте в холодной воде и соедините с теплой свеклой и маринадом. Накройте миску пищевой пленкой. Через 15 мин овощи будут готовы.

4 Разрежьте авокадо вдоль пополам, удалите косточку, снимите кожуру. Половинки нарежьте ломтиками и сбрызните соком лайма.

5 Отварите лапшу согласно инструкции на упаковке, откиньте на дуршлаг и дайте стечь жидкости. Разложите лапшу в тарелки, рядом положите авокадо и редьку, сверху – свеклу. Полейте оставшимся маринадом, посыпьте кунжутом и нарезанными соломкой листьями нори.

На 100 г: белки 4,36 г (5,45% суточной нормы) • жиры 7,06 г (7,84%) • углеводы 20,40 г (12,14%) • ккал 151,54 (8,42%) • натрий 528,31 мг (36,44%) • общий сахар 2,97 г (5,94%) • НЖК 1,03 г (5,15%) • пищевые волокна 2,15 г (7,17%)

«МЯСНОЙ» ХЛЕБ ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ

2 ч **8 порций**

800 г чечевицы
2 средние картофелины
150 г грибов
100 г грецких орехов
100 г кураги
1 луковица
3 зубчика чеснока
2 веточки петрушки
2 ст. л. овсяных хлопьев
3 ст. л. растительного масла
1 ч. л. молотой зиры
1 ч. л. молотого кориандра
соль, свежемолотый черный перец

Для соуса:
400 г консервированных помидоров в с/с
2 луковицы
3 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. сахара
соль, свежемолотый черный перец



1 Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. Нарежьте очищенный картофель толстыми дольками, разложите на противне, смажьте растительным маслом и запекайте в течение 30 мин, до мягкости.
2 Залейте чечевицу холодной водой и доведите на сильном огне до кипения. Уменьшите нагрев до среднего и готовьте под крышкой 40 мин. Слейте жидкость, чечевицу остудите.
3 В сковороде с антипригарным покрытием разогрейте оставшееся растительное масло и потушите нарезанный кубиками лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте специи, измельченный чеснок и мелко нарезанные грибы и готовьте, помешивая, еще 5 мин. Снимите с огня и немного остудите.
4 Соедините чечевицу, картофель и грибы, добавьте нарезанную кусочками курагу, орехи и овсяные хлопья. Посолите, приправьте перцем и измельчите в кухонном комбайне в грубое пюре. Переложите в прямоугольную форму, смазанную растительным маслом. Мокрыми руками сформируйте буханку и запекайте в центре духовки в течение 45 мин.
5 Для приготовления соуса разогрейте в глубокой сковороде растительное масло. Положите нарезанный мелкими кубиками лук и готовьте на медленном огне 5 мин. Добавьте помидоры, измельченный чеснок и сахар, посолите, приправьте перцем и готовьте 15 мин, помешивая. Измельчите соус блендером до однородности.
6 Выньте «мясной» хлеб, полейте половиной соуса и верните в духовку еще на 15 мин. Готовый «мясной» хлеб украсьте листочками петрушки, оставшийся соус подайте отдельно.

На 100 г: белки 9,35 г (11,69% суточной нормы) • жиры 4,54 г (5,04%) • углеводы 27,79 г (16,54%) • ккал 181,64 (10,09%) • натрий 286,07 мг (19,73%) • общий сахар 4,09 г (8,18%) • НЖК 0,51 г (2,55%) • пищевые волокна 4,92 г (16,40%)

У бодрости есть вкус

Кофейные гурманы отличают страну происхождения и сорт кофе по аромату и первому глотку. Но для большинства чашечка свежесваренного напитка просто утренняя медитация, желанный перерыв во время работы или приятное завершение ужина. Как безошибочно выбрать в магазине натуральный, качественный, сбалансированный напиток? Обратите внимание на кофе собственных торговых марок «Магнит» и Gusto Di Roma в наших магазинах. Мы сами тщательно контролируем процесс его производства и гарантируем великолепный вкус!





Долгая дорога

Кофейные зерна приезжают к нам из Бразилии и других стран Латинской Америки, Африки и Вьетнама. От того, в каком климате росло дерево, зависит в дальнейшем вкус напитка. Значение имеет все: знойные дневные температуры, ночная прохлада, определенное количество осадков. Поэтому наши поставщики – предприятия «Союз-Лур» и «Лалибела» – сотрудничают только с теми экспортерами сырья, которые выращивают деревья на сертифицированных фермах, где растения защищены от непогоды и болезней.

Прежде чем оказаться на полках наших магазинов, кофе проходит несколько этапов. Самый первый и важный – прием кофейного сырья. Технологи тщательно отбирают зерна, разделяя по размеру, сортам и видам. Натуральный кофе из Бразилии отличается мягким, бархатным вкусом и послевкусием с нотками карамели, шоколада, сливок, ореха. Это как раз обусловлено благоприятным климатом данной страны. А вот вьетнамские зерна не имеют кисловатой нотки вкуса и не горчат – именно за это их любят ценители бодрящего напитка.







КОФЕ В ЗЕРНАХ GUSTO DI ROMA УЖЕ ЗАВОЕВАЛ СЕРДЦА ПОКУПАТЕЛЕЙ. А НЕДАВНО В НАШИХ МАГАЗИНАХ ПОЯВИЛАСЬ НОВИНКА – РАСТВОРИМЫЙ КОФЕ GUSTO DI ROMA ОТ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ «САНТИ». ТО, ЧТО НУЖНО, КОГДА ХОЧЕТСЯ ЗАРЯДИТЬСЯ БОДРОСТЬЮ.

Барабан для аромата

После приема зерна следует обжарка – пиролиз. Здесь важно соблюдать баланс, чтобы вкус кофе потом раскрывался гармонично и многогранно. Процесс идет при 220–250 °С и продолжается от 4,5 до 25 минут. Обжарка требует равномерного нагрева зерен, а также строгого контроля за температурным режимом.

Современное оборудование для пиролиза напоминает старинное, когда люди обжаривали кофе с помощью барабана, вращавшегося над огнем. Нынешние ростеры (англ. roast – «обжаривать») используют тот же принцип, только за температурой следят электронные системы, а горячий воздух автоматически обдувает зерна. Когда они покидают ростер, то на удивление ничем не пахнут! Чтобы раскрылся дивный кофейный аромат, зернам надо отлежаться в течение 12–24 часов.



У КОФЕЙНЫХ ЗЕРЕН ТОРГОВОЙ МАРКИ «МАГНИТ» СРЕДНЯЯ СТЕПЕНЬ ОБЖАРКИ, ДАЮЩАЯ НАПИТКУ НАСЫЩЕННОСТЬ БЕЗ ГОРЕЧИ. В АССОРТИМЕНТЕ ТАКЖЕ ЕСТЬ РАСТВОРИМЫЙ КОФЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ ГРАНУЛ – ЭТО БЫСТРЫЙ СПОСОБ НАСЛАДИТЬСЯ ВКУСОМ ЛЮБИМОГО НАПИТКА.



Еще по кусочку?

Слово «запеканка» сразу же переносит нас в детство, однако не стоит ограничивать себя классическим творожным вариантом. Попробуйте приготовить ее по-новому, ведь запеканок может быть много: и десертных под чашечку чая, и сытных для полноценного обеда.

Подайте к запеканке вишневый или малиновый соус. Он подчеркнет шоколадные нотки

Чтобы творожная запеканка получилась воздушной, не добавляйте в нее муку: она делает запеканку плотной. Замените муку крахмалом или манной крупой.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА «ЗЕБРА»

1 ч · 4 порции

500 творога жирностью 9%
4 яйца
80 г натурального йогурта
150 г сахара
5 ст. л. кукурузного крахмала
4 ст. л. какао
1 ч. л. ванильного сахара
сахарная пудра
сливочное масло для смазывания формы

1 Разогрейте духовку до 170 °C. Форму диаметром 20–22 см смажьте сливочным маслом.
2 Соедините яйца с обычным и ванильным сахаром и взбейте миксером в пышную пену. Добавьте творог и крахмал и перемешайте. Отложите половину теста. В оставшуюся часть теста добавьте йогурт и какао, взбейте миксером.
3 Выложите в центр формы 3 ст. л. светлого теста. На него положите 3 ст. л. теста с какао. Продолжайте формировать запеканку, чередуя слои, пока не закончатся оба вида теста. Аккуратно перенесите форму в духовку и выпекайте 45–50 мин. Полностью остудите запеканку в форме, за это время она должна уплотниться. Переложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.

На 100 г: белки 12,72 г (15,90% суточной нормы) • жиры 8,35 г (9,28%) • углеводы 38,38 г (22,85%) • ккал 270,05 (15,00%) • натрий 106,19 мг (7,32%) • общий сахар 24,88 г (49,76%) • НЖК 3,10 г (15,50%) • пищевые волокна 0,48 г (1,60%)

ЗАПЕКАНКА С МАКАРОНАМИ, КУРИЦЕЙ И СЫРОМ

1 ч · 4 порции

500 г куриного фарша
500 г спагетти
120 г сливочного сыра
100 г моцареллы
1 луковица
2 зубчика чеснока
5 ст. л. растительного масла
3 ст. л. томатного соуса
1 ч. л. смеси сушеных итальянских трав
петрушка для подачи
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °C. Жаропрочную форму смажьте растительным маслом. Нарежьте лук мелкими кубиками, измельчите чеснок. Моцареллу натрите на терке.
2 В широкой кастрюле вскипятите 2–2,5 л воды, посолите и отварите спагетти согласно инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, 100 мл жидкости сохраните.
3 В глубокой сковороде разогрейте растительное масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте фарш и готовьте на среднем огне, постоянно перемешивая и разминая комки лопаткой, 10 мин. Влейте жидкость от спагетти, добавьте томатный соус, сливочный сыр и чеснок, посолите, посыпьте перцем и сушеными травами и перемешайте.
4 Выложите половину спагетти в подготовленную форму. Разложите начинку из фарша, разровняйте лопаткой и распределите оставшиеся спагетти. Посыпьте моцареллой. Накройте форму фольгой и запекайте в центре духовки 25 мин. Удалите фольгу и продолжайте готовить еще 10 мин, до румяной корочки. Посыпьте петрушкой.

На 100 г: белки 9,08 г (11,35% суточной нормы) • жиры 9,68 г (10,76%) • углеводы 19,35 г (11,52%) • ккал 201,39 (11,19%) • натрий 439,38 мг (30,30%) • общий сахар 0,83 г (1,66%) • НЖК 3,06 г (15,30%) • пищевые волокна 1,21 г (4,03%)



ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЛЬМЕНЕЙ С ГРИБНЫМ СОУСОМ

1 ч 4 порции

500 г замороженных пельменей
500 мл сливок жирностью 20%
200 г шампиньонов
120 г сыра
1 луковица
5 ст. л. растительного масла
зеленый лук для подачи
соль, свежемолотый черный перец

1 Разогрейте духовку до 190 °С. Жаропрочную форму смажьте растительным маслом. Лук и грибы нарежьте мелкими кубиками. Сыр натрите на терке.
2 Разогрейте в сковороде растительное масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте грибы и готовьте на средне-сильном огне 7 мин. Снимите с огня, влейте сливки, посолите, поперчите и перемешайте.
3 Разложите пельмени в подготовленной форме, равномерно распределите грибной соус. Накройте форму фольгой и поместите в центр духовки. Запекайте 35 мин.
4 Выньте форму, снимите фольгу, посыпьте запеканку сыром и верните в духовку еще на 15 мин. Перед подачей посыпьте зеленым луком.

На 100 г: белки 10,16 г (12,70% суточной нормы) • жиры 21,86 г (24,29%) • углеводы 13,08 г (7,79%) • ккал 287,67 (15,98%) • натрий 624,28 мг (43,05%) • общий сахар 2,20 г (4,40%) • НЖК 9,02 г (45,10%) • пищевые волокна 0,85 г (2,83%)


самое время
самое время
С копченым мясом
самое время
Сельдь под шубой
ДЛЯ ТЕХ,
КТО ГОЛОДЕН!


CHIKON
СОЧНЫЕ
пельмени
ОТБОРНЫЕ СПЕЦИИ
ТОНКОЕ ТЕСТО
ЯРКИЙ И СОЧНЫЙ
ВКУС

Стол ломится!

В октябре, когда за окном моросит серый дождик, аппетитная еда становится праздником. Приходите в наши магазины, где есть блюда собственного производства: салаты, мясные полуфабрикаты и свежий хлеб с добавками. Пусть будет вкусно!

11

2

1



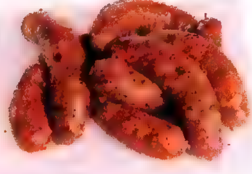
1 Свиная рулька «Баварская» достойна стать главным блюдом любого праздничного стола.



2 Свиные ребра в маринаде «Алабама» — пикантное блюдо с ароматом специй и паприки.



3 Купаты из говядины «Грильбратвурст» понравятся любителям нежного и сочного мяса.



4 Колбаски под маринадом подавайте с овощами и зеленью, чтобы вкус был еще более изысканным.



5 Брецель с сыром, маком и кунжутом вобрал в себя сразу несколько любимых вкусов. Он ароматный, нежный, а кунжут и мак добавили ему орехового послевкусия.

6 Салат «Кельн»
Настоящий праздник вкуса! В составе салата – картофель, копченый окорок, хрустящие маринованные огурчики, сыр фета, специи. Заправка на основе майонеза и горчицы придает пикантности.

7 Пампушки с чесноком – идеальное дополнение к борщу! Впрочем, эти ароматные булочки также сочетаются с салатами, горячими блюдами, да и сами по себе прекрасный перекус.

8 Хлеб «Фокачча» с сыром – универсальный компаньон для любого блюда благодаря нежному вкусу. Добавленный сыр делает его вкус и аромат более насыщенным.

9 Хлеб «Фокачча» с луком – вкусная выпечка для всей семьи. Мягкая сладость лука с его легкой остротой гармонирует с нежным тестом.

10 Салат «По-немецки»
Оригинальность салату придает необычное сочетание сельди, лимонного сока и кислых яблок. Соединяет все ингредиенты сметанно-йогуртная заправка.

11 Кальмар стружка, горбуша соломка вяленая, желтый полосатик, минтай соломка, кальмар со вкусом краба Solonina.

Пузырьки из детства

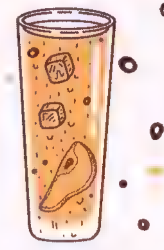
Поворот крышки, завораживающее шипение «пшшшшшш…» – и вот стакан наполняется ею, любимой газировкой. В детстве казалось, что нет ничего вкуснее этого ароматного напитка, щекочащего нос. Ассортимент газировок в наших магазинах поистине огромен, но легендарные названия – «Лимонад», «Байкал», «Дюшес», «Тархун» – по-прежнему приковывают внимание. Как рождались те самые вкусы и за что стали столь любимы покупателями?

ИДЕЯ ГАЗИРОВАТЬ НАПИТКИ, КАК И ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ, РОДИЛАСЬ СЛУЧАЙНО. ПРИДВОРНЫЙ ФРАНЦУЗСКОГО МОНАРХА ЛЮДОВИКА I ПЕРЕПУТАЛ БОЧОНКИ И ПОДАЛ КОРОЛЮ ВМЕСТО БОКАЛА ВИНА СОК. ЧТОБЫ ХОТЬ КАК-ТО ЗАМАСКИРОВАТЬ ОПЛОШНОСТЬ, ОН ПЛЕСНУЛ ТУДА МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ. ЛЮДОВИК БЫЛ В ВОСТОРГЕ ОТ ОСВЕЖАЮЩЕГО, СЛЕГКА КОЛКОГО ВКУСА, И СЛАВА НАПИТКА С ПУЗЫРЬКАМИ ПОКАТИЛАСЬ ПО СВЕТУ.



«ЛИМОНАД»

С одной стороны, словом «лимонад» мы, обобщая, называем любой вид газированных напитков, с другой – у газировки с таким названием есть определенный вкус. В состав классического «Лимонада» входят яблочный сок и натуральные ароматизаторы. Напиток универсален: его можно поставить как на взрослый, так и на детский стол, он утоляет жажду, и, конечно, он очень вкусный. А еще с ним интересно составлять самые разные коктейли. Безалкогольные основаны на смеси напитка с соками и фруктами. Не бойтесь экспериментировать, ища свой вкус! Хотите удивить гостей? Добавьте к «Лимонаду» белого вина, свежих ягод, кусочки яблока и апельсина – сангрия готова! Или соедините газировку с просекко, добавьте веточку розмарина и сок лимона – взрыв вкуса гарантирован.



«ДЮШЕС»

На этикетке всегда изображена груша одноименного сорта – ее потрясающий аромат знаком всем. Рецептуру создали в 30-х годах специалисты Всесоюзного научно-исследовательского института пивоваренной, безалкогольной и винодельческой промышленности. Вода стала настолько популярной, что ее продавали не только в бутылках, но и в автоматах газированной воды (по 3 копейки с сиропом). Любители грушевой амброзии брали двойную порцию сиропа, чтобы напиток выходил еще слаще и насыщеннее. Если говорить о миксах, то с «Дюшесом» интересно играть на контрасте. Опытные бармены добавляют его в коктейли с крепким алкоголем, а в детском меню «Дюшес» часто соединяют с фруктовыми сиропами и разбавляют минералкой, чтобы не переборщить со сладостью.



«БАЙКАЛ»

Один из главных хитов отечественной газировки, ее флагман и рулевой. Родился в 1973 году, а суперпопулярным стал во время Олимпиады-80. Он уникален и необычен: сложный, слегка пряный вкус получился благодаря соединению зверобоя, корня солодки, элеутерококка, эвкалипта, кардамона и других трав и пряностей. Казалось бы, это больше похоже на рецепт аптечного сиропа, но нет. Газировка вышла оригинальная и по сей день пользующаяся спросом: конкурентов у «Байкала» нет! Напиток сочетается с чем угодно: его хорошо пить и в жару, и за новогодним столом, он подходит и к жареному мясу, и к легким десертам.



«ТАРХУН»

«Ты узнаешь его из тысячи» по ярко-зеленому цвету и запоминающемуся аромату эстрагона. Напиток придумал в 1889 году аптекарь из Тбилиси Митрофан Лагидзе. Эстрагон, или тархун, – одно из самых распространенных растений на Кавказе, но до Лагидзе никто не использовал его в напитках. Почти век «Тархун» ждал минуты славы и в 1981 году был запущен в массовое производство. Уже цвет подсказывает, что на базе «Тархуна» возможны вариации мохито. Он сочетается с цитрусовыми натуральными соками, а любители экстрима не боятся мешать его с «Байкалом». Получается необычно, а главное, вкусно.

В РОССИИ ПЕРВЫЕ ЛИМОНАДЫ ПОЯВИЛИСЬ ПРИ ПЕТРЕ I. ОН ПРИВЕЗ РЕЦЕПТУРУ ИЗ ЕВРОПЫ. НО ПРОРЫВНЫМ ДЛЯ ГАЗИРОВОК СТАЛ XX ВЕК. В СССР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИ РАЗРАБОТАЛИ РЯД РЕЦЕПТУР НА ОСНОВЕ ФРУКТОВЫХ СОКОВ И ТРАВЯНЫХ ЭКСТРАКТОВ. СОСТАВ БЫЛ НАТУРАЛЬНЫМ, А ВКУС И АРОМАТ – ЗАПОМИНАЮЩИМИСЯ. ГАЗИРОВКИ ТУТ ЖЕ ПОЛЮБИЛИ И ВЗРОСЛЫЕ, И ДЕТИ.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru


Черноголовка
Пейте без остановки!
НОВИНКА
КОЛА
Черноголовка
Черноголовка


Фрутмотив
Фрутмотив
Ощути
сочный заряд!
тропический
микс


ГРАНАТОВОЕ
настроение
NAR
ГРАНАТОВЫЙ СОК
NAR
ГРАНАТОВЫЙ СОК


ОТКРОЙ ЭНЕРГИЮ,
ГЛОТНИ ПРИРОДЫ!
energy drink
БАЙКАЛ
natural energy
И ОСВЕЖАЮЩИЙ
с натуральным
кофеином
Не рекомендуется употребление детьми в возрасте до 18 лет, при беременности и кормлении грудью, а также лицами, страдающими повышенной нервной возбудимостью, бессонницей, артериальной гипертензией. Рекомендуемое суточное потребление не более одной банки объемом 0,5 л.

Как рыба в воде

Человеку каждый день нужна вода, без нее невозможны сложные биохимические процессы в организме. Но вода бывает разной: питьевой, минеральной, лечебной, детской. Чем эти виды отличаются друг от друга и почему в них надо разбираться?

Питьевая вода

Если на бутылке вы видите такую надпись, значит, это самая обыкновенная вода на каждый день, которую можно пить без ограничений. Долгое время нутрициологи призывали к норме 2 литра в день, однако сейчас все больше склоняются к индивидуальному подходу. Хочется больше – пейте, главное – не меньше 1,5 литра в сутки.

Питьевую воду получают из поверхностных вод или подземных – данные всегда указаны на этикетке. Она проходит стадию очистки, сохраняя все природные минералы. Также обращайте внимание на категорию питьевой воды: первая категория отличается меньшим содержанием полезных веществ, а высшая полностью удовлетворяет физиологические потребности человека.

Минеральная вода

Многие считают, что от питьевой минеральная отличается только наличием «пузырьков». Однако это далеко не вся разница. По составу минеральная вода делится на три подвида: столовую, лечебно-столовую и лечебную. И здесь важно обращать внимание на концентрацию солей – производители обязательно сообщают такие важные цифры.

Если солей не больше 2 граммов на литр, никаких противопоказаний нет, пейте сколько пожелаете. К таким «неограниченным напиткам» относятся столовые воды. А вот лечебно-столовые с концентрацией солей до 10 граммов на литр стоит употреблять не более 1 литра в сутки.

Лечебные (до 15 граммов солей и всевозможные минералы – кальций, магний, натрий и другие) говорят сами за себя: их назначают дозированно и после консультации с врачом. Если постоянно утолять ей жажду, может нарушиться водно-солевой баланс. К тому же вкус у нее своеобразный, горько-соленый.

Детская вода

Нет, это не рекламный ход. К детской воде на самом деле предъявляются жесткие требования безопасности, и производители не имеют права ставить слово «детская» без подтверждающих документов. Главное отличие от взрослой – в составе. Оптимальным стандартом считается, когда количество минералов составляет от 200 до 300 миллиграммов на литр, жесткость колеблется от 1,5 до 7 миллиграмм-эквивалентов на литр, а щелочность не превышает 5 миллиграмм-эквивалентов на литр. Детская вода не содержит консервантов, ее не нужно кипятить. Она подходит как для питья, так и для приготовления еды и напитков. Но нет ничего страшного и в том, чтобы давать ребенку взрослую питьевую воду. Главное, чтобы она была высокого качества.



Минеральная вода «Аш-Тау®» рождена в недрах Кавказа. Она богата кальцием и магнием, заряжает вас энергией и бодростью. «Аш-Тау®» – природная антистресс-формула»* для вашего организма!

*Зарегистрированная торговая марка.

фото: Shutterstock/Fotodom.ru


Черноголовка®
ВОДА
В УДОВОЛЬСТВИЕ!


-35%
МЕНЬШЕ ПЛАСТИКА
Черноголовка®
ВКУСНАЯ
АРТЕЗИАНСКАЯ
НЕГАЗИРОВАННАЯ
ОБЪЁМ
0,5 л


Green Ray
Он такой нежный!
Она такая сладкая!
БЕЗ САХАРА
НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ
без сахара
32
без сахара
40
НЕЖНЫЙ СЛАДКИЙ ВКУС


ПСЫЖ
АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ
МИНЕРАЛЬНАЯ ПРИРОДНАЯ ГАЗИРОВАННАЯ
ВОДА С КАВКАЗА
Узнай больше на сайте
psyzh-water.ru
ПСЫЖ
АКТИВАТОР ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ



Пенные традиции

Почему при таком богатстве выбора какой-то один пивной бренд становится особенно популярным? Ответ мы нашли в истории немецкого завода OeTTINGER Brewery GmbH и пива, стремительно завоевывающего российский рынок.

Семейное дело

Все началось в 1731 году, когда неподалеку от баварского города Эттингена официально была зарегистрирована небольшая пивоварня семьи Коллмар. Именно этот год покупатели до сих пор видят на всех этикетках фирменного пива. Тогда напиток варили по регламенту, который был определен «Законом о чистоте» – для варки использовали воду, ячмень и хмель. С тех пор правила изменились, технологии пивоварения ушли далеко вперед, но главные принципы на семейном предприятии остались: высокое качество, проверенные временем рецептуры, отсутствие ГМО и доступная цена, что и позволило компании войти в топ-30 самых крупных и влиятельных пивоварен в мире.

С 1980 года в послужном списке пивоварни более 250 национальных и международных наград. Для OeTTINGER стало делом чести соответствовать статусу лучших и не разочаровывать покупателей. Из маленькой семейной компании выросло четыре завода, на которых трудится более тысячи человек. Чтобы обеспечить доступную цену и сохранять ее, несмотря ни на что, компания приняла решение отказаться от дорогостоящей рекламы.

Счет 0:0

Безалкогольное пиво в последние годы стало набирать популярность. Причины успеха – тренд на здоровый образ жизни и заметное улучшение качества пенного напитка. Производители смогли достичь главного – вкус современного напитка с отметкой 0° никак не отличается от того, в котором содержится алкоголь. Дилеммы между ЗОЖ и пивом больше не существует, они отлично уживаются друг с другом.

OETTINGER BREWERY GMBH ПРОИЗВОДИТ ПРИМЕРНО ДВА МИЛЛИАРДА БУТЫЛОК И БАНОК В ГОД, ЭТО ОКОЛО ВОСЬМИ МИЛЛИОНОВ ГЕКТОЛИТРОВ (1 ГЕКТОЛИТР РАВЕН 100 Л) 40 ВИДОВ ПИВА, ПИВНЫХ СМЕСЕЙ И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ.







НА ЗАВОДЕ OETTINGER ПРОИЗВОДЯТ ЛАГЕР, ПИЛСНЕР, ПШЕНИЧНОЕ НЕФИЛЬТРОВАННОЕ И БЕЗАЛКОГОЛЬНОЕ ПИВО.



Угол имеет значение

Легендарные напитки всегда обрастают особыми ритуалами, вот и с пивом произошло подобное. Вначале из бутылки или банки под углом 45° наливается 2/3 объема, затем стакан ставят ровно и доливают остальную часть. Так образуется правильная пена. Если это пшеничное нефильтрованное пиво, то перед доливом бутылку аккуратно вращают, чтобы поднялся осадок. Все методы помогают вкусу раскрыться в полной мере.



Производство безалкогольного пива – процесс довольно сложный. Существует несколько технологий «обнуления» пива, один из них – мембранная фильтрация, с помощью которой вытягивают спирт. При этом ни на вкусе, ни на качестве напитка такие метаморфозы не сказываются. Безалкогольное пиво богато витаминами группы B, PP (ниацином), антиоксидантами и фитоэстрогенами, а еще оно интересно обилием оригинальных вкусов: в него добавляют соки грейпфрута, малины, лимона, лайма, апельсина, персика, черной смородины – список пополняется постоянно.

Гастрономически пиво дружит с мясными блюдами. Классический вариант – подавать его в компании с жареными колбасками, шашлыком, свиной рулькой и выдержанной в насыщенном маринаде запеченной свининой. Шефы советуют к жирному мясу выбирать пиво более горьких сортов, а к более диетическим блюдам – светлые лагеры. Так лучше раскрывается вкус и мяса, и напитка.



Лопатка в маринаде для запекания «Мираторг» сэкономит ваше время и отлично подойдет в качестве главного блюда для дружеской вечеринки. Снимите упаковку, разогрейте лопатку в духовке – и ароматное мясо с чесноком, перцем и паприкой готово!



Аппетитные свино-говяжьи колбаски «Мираторг» в натуральной оболочке обладают ароматом чеснока и пряностей. Готовятся быстро, их можно запекать в духовке или жарить на сковороде. Составят гастрономическую пару пиву или его безалкогольному варианту.


ДОБРОФЛОТ
с 1911 г
ДОБРОФЛОТ
с 1911 г
САРДИНА
НОВИНКА!


LÖWENBRÄU
UNGEFILTERT
LÖWENBRÄU
8%
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ


ДУБ И ОБРУЧ
ДЕРЖИМ КАЧЕСТВО
БОЧКОВОЕ
СТАНДАРТ 1,5л
ДУБ И ОБРУЧ
ДЕРЖИМ КАЧЕСТВО
БОЧКОВОЕ
ЖИВОЕ СВЕТЛОЕ ПИВО
НАСТОЯНО НА ДУБОВОЙ ЩЕПЕ
ДУБ И ОБРУЧ
ДЕРЖИМ КАЧЕСТВО
БОЧКОВОЕ
СВЕТЛОЕ ПИВО
ДЕРЖИМ КАЧЕСТВО
БОЧКОВОЕ
СВЕТЛОЕ ПИВО
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ
18


ЛЕГКИЙ НАПИТОК С ПУЗЫРЬКАМИ,
НАТУРАЛЬНЫМИ СОКАМИ
И АЛКОГОЛЕМ 4.5%
DR.DIESEL
HARD SELTZER
LEMONADE
МАНГО
МАРАКУЙЯ
DR.DIESEL
HARD SELTZER
LEMONADE
МАЛИНА
ГРАНАТ
DR.DIESEL
HARD SELTZER
LEMONADE
18



Алтайская
вершина
Крепость Объем
Автор рецептуры
Алтайская
вершина
с Алтайской водой
фильтрация березовым углем
100%
Изготовлено вручную

Оттенки красного



Октябрь – время желтой листвы, приятных воспоминаний и новых планов. Летние веранды закрыты, и мы наслаждаемся встречами в домашней обстановке с близкими и друзьями. Пора пополнить свою коллекцию красных вин, тем более что в календаре есть несколько интересных поводов.

ПЕРВОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ ОКТЯБРЯ – НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ ВИНА В МОЛДАВИИ. СОВРЕМЕННЫЕ МОЛДАВСКИЕ ВИНА ОТЛИЧАЕТ ДОСТОЙНОЕ КАЧЕСТВО, И НА НИХ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ.

В 2002 году правительство Молдовы учредило дату, чтобы как можно больше туристов познакомилось с богатыми винными традициями страны.

Imperial Vin Reserve Cabernet red dry wine (1) (Молдова)

Красное сухое вино произведено из отборного винограда сорта «каберне», выдержано 12 месяцев в дубовых бочках. В аромате – переспелые свежие ягоды, специи и тонкие ноты ванили. Сочетается с любым красным мясом: говядиной, свининой и бараниной.

Imperial Vin Reserve Merlot red dry wine (2) (Молдова)

Вино рубинового цвета с легким луковичным оттенком, насыщенным ароматом вишни, сухофруктов и ванили и богатым, бархатистым вкусом с нежными тонами выдержки. Сочетается с говядиной или свининой и твердыми сырами.

Château Vartely Merlot Valul Lui Traian (3) (Молдова)

Мягкие танины и выраженный вкус черной смородины, черешни и ежевики с нотами горького шоколада – удачное сочетание! Красное сухое вино дополнит пасту болоньезе или жареные грибы.



ВО ВТОРУЮ СУББОТУ ОКТЯБРЯ ЦЕНИТЕЛИ ВИНА ОТМЕЧАЮТ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ «ПИНОТАЖА». ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ МОЛОДЫХ СОРТОВ ВИНОГРАДА, КОТОРЫЙ С КАЖДЫМ ГОДОМ СТАНОВИТСЯ ВСЕ ПОПУЛЯРНЕЕ. ОН ВЫРАЩИВАЕТСЯ ТОЛЬКО В ЮАР.

African King Pinotage (4) (ЮАР)

Ноты красных фруктов, ванили, кофе и бархатистые дубовые тона изысканно гармонируют с оттенками молочного шоколада. Полусухое вино сочетается с мясными блюдами – от тушеной свинины до копченой курицы.

СЛЕДУЮЩИЙ «ВИННЫЙ» ДЕНЬ В КАЛЕНДАРЕ: ПОСЛЕДНИЙ ЧЕТВЕРГ ОКТЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ «КАРИНЬЯНА». «КАРИНЬЯН» – КРАСНЫЙ СОРТ ВИНОГРАДА, ЕГО ВЫРАЩИВАЮТ В ИСПАНИИ И ВО ФРАНЦУЗСКОМ ЛАНГЕДОК-РУССИЛЬОНЕ, КОТОРЫЙ СОМЕЛЬЕ НАЗЫВАЮТ НОВЫМ «НОВЫМ СВЕТОМ» ЗА МОЩНУЮ АРОМАТИКУ И ВКУС НАПИТКОВ.

Dame de Sezelly Cap 42° Fitou AOC (5) (Франция)

18 месяцев это сухое красное вино выдерживается в дубовой бочке в погребах одной из старейших виноделен Cave Leucate компании Vinadeis. Во вкусе доминируют черные ягоды (черешня, смородина, ежевика), ощущаются лакричное послевкусие и ноты тимьяна. Сочетается с рагу, каре ягненка, утиной грудкой в кисло-сладком соусе, а также с сырами.

Le Vigneron Catalan Rouge Pays d'Oc (6) (Франция)

Вино гранатового цвета с лучших виноградников Руссильона с ароматом клубники и белого перца и маслянистым вкусом с обволакивающими танинами. Хорошо подойдет для пиццы, спагетти болоньезе, мясных блюд.

ГОВОРЯ О ВИНЕ, НЕЛЬЗЯ ОБОЙТИ ТАКИЕ РЕГИОНЫ, КАК ИТАЛИЯ И ИСПАНИЯ. КЛИМАТ, ТРАДИЦИИ, БЕРЕЖНОЕ СОХРАНЕНИЕ СТАРИННЫХ ПРАВИЛ ВИНОДЕЛИЯ И НЕИЗМЕННО ВЫСОКОЕ КАЧЕСТВО ЗАВОЕВЫВАЮТ СЕРДЦА ПОКУПАТЕЛЕЙ. В НАШИХ МАГАЗИНАХ СОВЕТУЕМ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ВИНА СИЦИЛИЙСКОЙ ТОРГОВОЙ МАРКИ CORTE CAMARI.

Corte Camarì Nero d'avola Vino Biologico Sicilia DOP (7) (Италия)

Вино изготовлено из винограда сорта «неро д'Авола», собранного вручную с 20–25-летних лоз в северо-западной части Сицилии: Кампореале, провинция Палермо. Вино имеет глубокий рубиново-красный цвет с фиолетовыми оттенками, интенсивный вкус с нотами лесных ягод, вишни, лакрицы и яркий обволакивающий аромат темной вишни, кофе, шоколада и специй. Они оставляют за собой насыщенное стойкое послевкусие.

Corte Camarì Syrah Vino Biologico (8) (Италия)

Для производства этого вина берут виноград сорта «сира», когда он слегка подсыхает. За счет этого достигается сложный аромат с тонами спелых красных лесных фруктов, клубники, ежевики, кокоса и черного перца. Усиливает его и добавляет мягкой терпкости выдержка в дубовых бочках.

Viore 5 Messes in Barrica Toro DO (9) (Испания)

Вино фиолетового оттенка с интенсивным ароматом спелых фруктов, оттенками воска, шоколада, специй и правильным балансом танинов. Гастрономически универсально: подружится с различными блюдами из красного мяса и дополнит холодные закуски.



БЛИСТАТЕЛЬНАЯ ВЕЧЕРИНКА



Попробуй разнообразие вкусов в одной коробке!



Выгодно! 10 шт в коробке

ОГРАНИЧЕННАЯ СЕРИЯ

АССОРТИМЕНТ ПРЕДСТАВЛЕН В СЕТИ МАГАЗИНОВ "МАГНИТ ЭКСТРА", "МАГНИТ СЕМЕЙНЫЙ", "МАГНИТ КОСМЕТИК".

Вспомним лето

Сочинять коктейли не только увлекательно, но и приятно. Напитки могут напомнить нам о чудесной встрече на солнечной веранде кафе или увлекательном летнем путешествии. Миксуем и вспоминаем!



БЕРМУДСКИЙ РОМ

5 мин 1 порция

60 мл золотого рома
60 мл ананасового сока
60 мл апельсинового сока
3 капли биттера
лед

Для подачи:
черешня
ломтик ананаса и апельсина

1 Наполните шейкер колотым льдом. Влейте апельсиновый и ананасовый соки, добавьте ром и биттер. Энергично встряхивайте шейкер в течение 30 сек.
2 Через ситечко перелейте коктейль в стакан рокс. Нанижите на шпажку фрукты и украсьте коктейль.

На 100 г: белки 0,32 г (0,40% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 6,98 г (4,15%) • ккал 111,90 (6,22%) • натрий 1,20 мг (0,08%) • общий сахар 5,51 г (11,02%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,12 г (0,40%)

ОСЕННЯЯ ЖАРА

5 мин 1 порция

60 мл виски
30 мл персикового сока
15 мл лимонного сока
1 ч. л. молотого красного перца
черешня для украшения
лед

1 Положите в шейкер 3–4 кубика льда, влейте виски, персиковый и лимонный соки, добавьте перец. Закройте шейкер и энергично встряхните.
2 Перелейте коктейль в бокал для маргариты. Наколите несколько ягод на деревянную шпажку и украсьте бокал.

На 100 г: белки 0,61 г (0,76% суточной нормы) • жиры 0,12 г (0,13%) • углеводы 7,24 г (4,31%) • ккал 167,70 (9,32%) • натрий 7,95 мг (0,55%) • общий сахар 5,83 г (11,66%) • НЖК 0,02 г (0,10%) • пищевые волокна 0,79 г (2,63%)

ГРАНАТ И ДЖИН

5 мин 1 порция

60 мл розового джина
30 мл гранатового сока
30 мл апельсинового сока
1 ч. л. меда
минеральная вода

Для подачи:
веточка тимьяна
долька апельсина
зерна граната

1 Влейте в шейкер гранатовый и апельсиновый соки и джин, добавьте мед и хорошо встряхните. Перелейте в стакан рокс.
2 Долейте до верха минеральной водой и украсьте тимьяном, зернами граната и долькой апельсина.

На 100 г: белки 0,21 г (0,26% суточной нормы) • жиры 0,06 г (0,07%) • углеводы 8,77 г (5,22%) • ккал 139,59 (7,76%) • натрий 3,98 мг (0,27%) • общий сахар 8,35 г (16,70%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,09 г (0,30%)

ИМБИРНО-ЦИТРУСОВЫЙ АПЕРОЛЬ

5 мин 1 порция

75 мл апероля
75 мл шампанского
60 мл имбирного лимонада
лед

Для подачи:
2 кружка апельсина
ленточка огурца
листья базилика
ягоды

1 Смешайте апероль, шампанское и имбирный лимонад. В бокал положите кружки апельсина, добавьте лед и влейте коктейль.
2 Нанижите на шпажку ленту огурца и ягоды и поместите в бокал. Украсьте листиком базилика и сразу подавайте.

На 100 г: белки 0,15 г (0,19% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 13,25 г (7,89%) • ккал 124,55 (6,92%) • натрий 2,63 мг (0,18%) • общий сахар 12,89 г (27,78%) • НЖК 0,01 г (0,05%) • пищевые волокна 0,26 г (0,87%)

В яркие коктейли можно добавлять цветной лед из замороженного вишневого, апельсинового или виноградного сока.

ЛИМОНЧЕЛЛО-ПРОСЕККО

5 мин 1 порция

150 мл просекко
30 мл ликера лимончелло
6–7 ягод малины
кружок лимона
1 ч. л. сахара для украшения
лед по желанию

1 Смочите край бокала водой и обмакните в сахар. Положите в бокал ягоды и кружок лимона и слегка разомните длинной ложкой.
2 Влейте лимончелло и долейте до верха просекко. По желанию добавьте в коктейль 3–4 кубика льда.

На 100 г: белки 0,26 г (0,33% суточной нормы) • жиры 0,10 г (0,11%) • углеводы 8,55 г (5,09%) • ккал 96,19 (5,34%) • натрий 0,78 мг (0,05%) • общий сахар 7,46 г (14,92%) • НЖК 0,00 г (0,00%) • пищевые волокна 0,66 г (2,20%)

КОФЕ ПО-МЕКСИКАНСКИ

5 мин 1 порция

100 мл горячего крепкого кофе
30 мл золотого рома
30 мл темного рома
1–2 ч. л. сахара
полоска апельсиновой цедры

Для подачи:
2–3 ст. л. взбитых сливок
10 г горького шоколада
тертая апельсиновая цедра

1 Влейте кофе в термостойкий стакан, добавьте полоску цедры и сахар и размешайте. Добавьте золотой и темный ром.
2 Украсьте кофе взбитыми сливками, сверху натрите немного стружки из горького шоколада и посыпьте тертой цедрой.

На 100 г: белки 0,69 г (0,86% суточной нормы) • жиры 6,11 г (6,79%) • углеводы 7,87 г (4,68%) • ккал 159,10 (8,84%) • натрий 6,57 мг (0,45%) • общий сахар 7,20 г (14,40%) • НЖК 3,75 г (18,75%) • пищевые волокна 0,50 г (1,67%)



Добавьте в напитки замороженную малину Premiere of Taste вместо льда: ягоды сохраняют насыщенный вкус и природный аромат.



Яркое окрашивание

Акварельные акценты в прическе – один из самых стойких трендов последних лет. Рассказываем, как добиться идеального результата и не навредить волосам.

Челка цвета фуксии, задорные сиреневые пряди или кончики оттенка свежескошенной травы – яркие акценты в волосах давно перестали быть чем-то экстремальным и легко сочетаются практически с любым стилем и дресс-кодом.

Можно, конечно, записаться на окрашивание в салон, но ничто не мешает вам освежить оттенок волос не выходя из дома. Вот простой алгоритм, который часто используют стилисты.

Сначала разделите всю массу волос на две примерно равные части по горизонтали. Верхний сектор заколите, а нижний затонируйте в цвет спелой малины или, например, оранжевого заката. Готово!

При классической укладке прическа будет выглядеть вполне респектабельно. Но стоит только зачесать пробор на другую сторону – и всем станут видны ваши радужные локоны.

Вот еще несколько правил, которые помогут сохранить цвет ярким, а волосы – здоровыми.

Качественная краска

Используйте кремовый тонирующий краситель, который не содержит аммиака. Хорошо, если в составе будут смягчающие компоненты. После такого окрашивания волосы останутся гладкими и эластичными.

Важный нюанс: внимательно читайте инструкцию и не передерживайте краску на голове, даже если очень хочется получить максимально насыщенный оттенок. Лучше через неделю-другую повторить процедуру, иначе есть риск пересушить волосы.

Удачный оттенок

Блондинки и светло-русые барышни смело могут выбирать любой цвет: результат наверняка получится точно таким, как на картинке. Темноволосым девушкам подобрать оттенок сложнее.

На брюнетках и шатенках красиво смотрятся насыщенные фиолетовые, изумрудные, синие и ягодные тона, а вот нежно-розовый, голубой или салатовый, скорее всего, вообще не будут заметны.

Правильный уход

После тонирования волосы нуждаются в качественном увлажнении. Для ежедневного ухода используйте бальзам и кондиционер, предназначенные именно для обезвоженных и сухих локонов.

В составе ищите кератин, D-пантенол, натуральные экстракты водорослей, алоэ вера, бамбука и шелка. Такие средства отлично восстанавливают водный баланс волос и кожи головы.

Чтобы усилить эффект, один-два раза в неделю применяйте маску с функцией глубокого увлажнения. Тогда волосы будут мягкими и гладкими, а цвет – глубоким и переливающимся.

Быстрое восстановление

Если вы передержали краску или слишком увлеклись тонированием, волосы могут потерять блеск и силу. Быстро вернуть им былую красоту поможет интенсивный уход.

Выбирайте профессиональные средства для поврежденных волос на основе кератина. Хорошо, если в списке ингредиентов будут масло арганы, витамины и D-пантенол. Они идеально восстанавливают истощенные и пересушенные локоны. Цитрусовые экстракты в составе – отличный бонус: именно они способны быстро придать волосам здоровый блеск и гладкость.



Смываемый оттеночный крем Fara Wow Colors – яркий модный цвет легко и просто! Оттеночные кремы удобны в использовании, смешивать ничего не нужно: нанес и смыл. Краситель не содержит аммиак, а ухаживающий компонент в составе облегчает расчесывание.


concept
КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ
СОЗДАННЫЙ ПРОФЕССИОНАЛАМИ
HYDRO
МАСКА


СОЗДАЙ НАСТРОЕНИЕ
Насладись ароматом счастья, баланса и мечты
Fa
PURE
ORGANIC АБРИКОС
Fa
CREAM & OIL
Магнолия

ЛОВИ МОМЕНТ





1 ПОКУПАЙ

С 1.09.2022 ПО 19.10.2022 В СЕТИ МАГАЗИНОВ «МАГНИТ»* КАПСУЛЫ ДЛЯ СТИРКИ BIMAX И SORTI, СРЕДСТВА ДЛЯ ПОСУДОМОЕЧНЫХ МАШИН AOS ИЛИ СТИРАЛЬНЫЙ ПОРОШОК BIMAX AROMA**



ЧЕКИ НА САЙТЕ PROMO.NEFCO.RU*

3 ВЫИГРЫВАЙ

140 КУПОНОВ НА ПОКУПКУ В МАГАЗИНАХ МАГНИТ***

70 ПОДАРОЧНЫХ БОКСОВ ОТ НЭФИС КОСМЕТИКС

МЕГА ПОДАРКИ polaris since 1995

НАБОРЫ ПОСУДЫ Kukmara®

ГЛАВНЫЙ ПРИЗ****

ПУТЕШЕСТВИЕ НА ТВОЙ ВКУС



* Период покупки и регистрации чеков с 01.09.2022 по 19.10.2022 **Стиральные порошки BiMax Aroma Mystery, BiMax Ароматерапия. ***«Магнит у Дома», «Магнит Семейный», «Магнит Косметик», «Магнит Экстра».

****Сертификат на 100 000 рублей на поездку в любой город РФ (на усмотрение победителя), при условии возможности вылета в данный город и отсутствия ограничений, связанных с карантинными мерами. Данный сертификат д право воспользоваться услугами перелета, проживания, питания, трансфера, забронированной экскурсией. Сумма, превышающая лимит сертификата, оплачивается победителем отдельно. Срок использования сертифик составляет 6 месяцев с момента вручения. Дата отправки и сроки для поездки победителя устанавливаются на усмотрение Организатора.

Общие сроки проведения акции, включая вручение призов 01.09.2022 по 30.11.2022. Информацию об организаторе Акции, правилах ее проведения, продукции, участвующей в Акции, количестве призов, сроках, месте и порядке получения смотрите на promo.nefco.ru . Количество товаров ограничено. Призы могут отличаться внешне от изображения на макете.

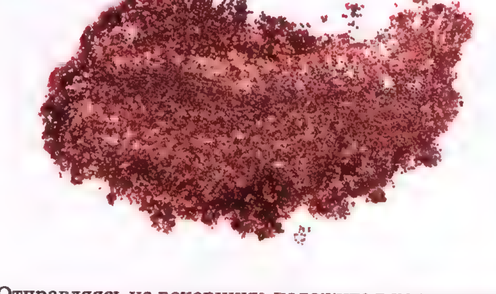

whiskas
Сколько вкусов —
столько
муррр!
Ммм... желе!
Муррр... паштет!
Ррагу!



1 Каффы для ушей Gingerbread Cuffs
2 Лайнер для глаз
3 Помада для губ Lip Dessert
4 Палетка теней Dark Chocolate
5 Карандаш автоматический Brow Twister Pencil
6 Скраб для губ Sugar Mama
7 Палетка теней Funkin Doughnut
8 Палетка теней Cookie Monster
9 Блеск для губ Milky Gloss
10 Хайлайтер-стик
11 Кисти для макияжа лица
12 Криосфера для массажа лица Cryo Bomb
13 Хайлайтер для лица Barnie
14 Кремовые тени Candy Eye
15 Спонж для нанесения макияжа Mango Sponge

Коллекция The Cooking Show

Сладкое вредно? Как бы не так! Мы нашли десерты, которые сделают вас еще красивее!



Новая аппетитная коллекция The Cooking Show от Beauty Bomb вышла совсем недавно, но уже успела стать маст-хэвом сезона. Ну кто сможет пройти мимо праймера-зефирки, палетки-пончика с шоколадным ароматом или блеска-леденца? Рассказываем о самых крутых новинках.

Гладкость и сияние

Ровная сияющая кожа – тренд на все времена. Никаких сложностей: просто возьмите праймер-зефирку из коллекции The Cooking Show. Пара движений – и у вас идеальный тон кожи. Используйте праймер-маршмеллоу перед тональным средством или вместо него для супернатурального эффекта.

А теперь немного магии! Добавляем капельку кремового контуринга The Cooking Show, чтобы получить высокие модельные скулы, и немного (или много!) хайлайтера с нежным ванильным ароматом для космического сияния.

Решили повторить супермодный подиумный мейк с розовыми щечками? Палетка-печенька для лица плюс кисть для контуринга от Beauty Bomb – это все, что вам нужно. В палетке – правильный холодный контуринг, деликатный хайлайтер и румяна того самого универсального оттенка.

А теперь лайфхак для тех, кто любит хорошо повеселиться, но ненавидит утреннюю бледность и отеки. Отправляясь на вечеринку, положите в холодильник криосферу от Beauty Bomb. Утром этот незаменимый девайс за пару минут превратит вас в красотку с гладкой кожей и свежим взглядом. Просто водите его по массажным линиям (лучше поверх крема или сыворотки) и наслаждайтесь эффектом!

Губки-карамельки

Хотите секрет сочных и нежных губ? Побольше сахара! Сладкий скраб с крошечными кристаллами мгновенно сделает губки нежными и гладкими. Используйте его, когда хочется добиться безупречной гладкости. Только не забывайте сразу после сахарного пилинга наносить бальзам или кремовую помаду.

В коллекции The Cooking Show как раз есть нежнейшие помады: бежево-коричневая с шоколадным ароматом и деликатно-розовая с клубничным. Обе – с роскошной питательной текстурой, которая буквально тает на губах.

А можно выбрать легендарный блеск Lolipop в виде леденца на палочке. Три сочных оттенка отлично впишутся в любой образ, а тягучая карамельная текстура идеально ляжет на губы.

Фото: Shutterstock/Fotodom.ru


ТОЛЬКО
В МАГНИТ
КОСМЕТИК
6
BEAUTY BOMB
Sugar Mama
LIP SCRAB
7
BEAUTY BOMB
Funkin
DOUG
HNUT
EYESHADOW PALETTE
8
9
BEAUTY
BOMB
Milky Gloss
LIP GLOSS
10
HIGHLIGHTER
HIGHLIGHTER STICK
11
BOMB
BOMB
BEAUTY
12
Cryo Bomb
BOMB
13
14
BEAUTY
BOMB
15
BEAUTY
BOMB



ПОДЕЛИСЬ ЗАБОТОЙ
ПОДЕЛИСЬ NIVEA
ФОРМУЛА С ПАНТЕНОЛОМ
NIVEA
Creme
ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ
ЗАБОТЫ О КОЖЕ



ПОПРОБУЙ
ФОРМУЛУ ЭКОНОМИЧНОСТИ
NIVEA
В 1,9 РАЗ БОЛЬШЕ
ПРИМЕНЕНИЙ, ЧЕМ У СПРЕЯ*
РОЛИК
50 МЛ
150 МЛ
150 МЛ
* В 1,9 раз при сравнении дезодоранта спрея (150 мл) и шарикового дезодоранта (50 мл).
Расчет произведен на основании данных по расходу дезодоранта/антиперспиранта спрея и дезодоранта/антиперспиранта не спрея при нанесении на область подмышек. Расход определен исследованием, проведенным в рамках Европейской Косметической Ассоциации COLIPA в 2004-2005 г.г., по информации Elsevier, статья Hall, B. et al., "Воздействие косметических продуктов на европейских потребителей, основа для проведения оценок воздействия на население, Пищевая и химическая токсикология, 2007.

Красота налицо

Гидрогелевые маски KuMiHo:

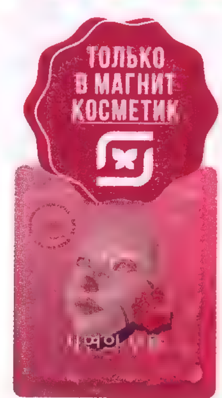
Рассказываем, почему они лучше тканевых и чем полезны для кожи роза и календула.

Новые маски KuMiHo сделаны из специального запатентованного гидрогеля. В чем его преимущество перед обычными тканевыми масками?

Гидрогель – это соединение полимеров, пропитанное ухаживающими компонентами. В отличие от тканевой маски гидрогелевая плотнее прилегает к коже. За счет этого создается эффект окклюзии – блокируется испарение влаги из кожи и достигается потрясающий увлажняющий эффект.

Маска прекрасно держится на лице, поэтому вы смело можете заниматься своими обычными делами, пока она работает. В масках KuMiHo в гидрогель добавлены лепестки розы и календулы. Такая технология была разработана в Корее. Она позволяет увеличить количество полезных веществ и усилить эффект. Молодая здоровая кожа и прекрасное настроение – маски KuMiHo дарят радость ухода за собой.

ТОЛЬКО В МАГНИТ КОСМЕТИК



Маска KuMiHo с розовой водой

Лепестки розы не только красивые, но и полезные. Экстракт розы освежает, очищает, ликвидирует шелушения, увлажняет, тонизирует, предотвращает чувство стянутости.



Маска KuMiHo с имбирем и лепестками календулы

Экстракт календулы уже давно известен своими ухаживающими свойствами. Список его полезных свойств впечатляет:

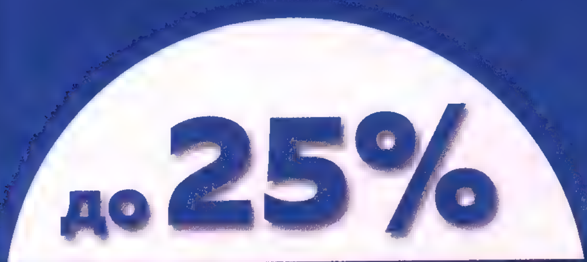
- заживляет;
- снимает красноту и успокаивает чувствительную кожу;
- регулирует выработку себума;
- отбеливает, осветляет пигментные пятна.

Кроме календулы, в составе маски экстракт имбиря: он снимает отеки и бодрит.

CERAMED

КОСМЕТИКА ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ, ОЧЕНЬ СУХОЙ И СКЛОННОЙ К РАЗДРАЖЕНИЮ КОЖИ





В период с 21.09.2022 по 18.10.2022 в сети магазинов «Магнит Косметик» и с 22.09.2022 по 19.10.2022 в гипермаркетах «Магнит» предоставляется скидка на представленную продукцию до 25%. Акция действует не во всех магазинах «Магнит Косметик» и гипермаркетах «Магнит», о наличии акции и условиях её проведения необходимо уточнять непосредственно в магазине. В акции участвуют товары, изображенные на макете.

ЗАВОДЪ БРАТЬЕВЪ КРЕСТОВНИКОВЫХЪ 1855 ОСНОВАНЪ

КУПАЖ ИЗЫСКАННЫХ АРОМАТОВ

ПАРФЮМИРОВАННОЕ ЖИДКОЕ МЫЛО И КРЕМ-МОЛОЧКО

ПАЧУЛИ, ЛАВАНДА, ЦВЕТЫ ГРУШИ

АПЕЛЬСИНЪ, ВАНИЛЬ, БЕЛЫЙ КЕДРЪ

МУСКАТНОЕ ДЕРЕВО, АНГЕЛИКА, МЯТА

ПАЧУЛИ, ЛАВАНДА, ЦВЕТЫ ГРУШИ

ПАРФЮМИРОВАННЫЙ КРЕМ-МОЛОЧКО ДЛЯ РУК И ТЕЛА

Стильные штучки

Для того чтобы дом превратился в стильное гнездышко, необязательно делать грандиозный ремонт. Порой достаточно добавить несколько штрихов, и привычный интерьер заиграет по-новому. Товары для дома из коллекции Fleur справятся с этой задачей.

Стильные лавандовые и бежевые оттенки, растительный принт и минимализм в деталях – коллекция товаров для дома Fleur соответствует всем модным трендам. Новая посуда в акварельных тонах найдет место на любой кухне, а кастрюли и контейнеры с цветочным рисунком смотрятся мило и современно. Лаванду в горшочках и зеленую траву можно поставить как на подоконник, так и на стол, а кухонные полотенца и прихватки в смежных тонах придадут интерьеру цветовое единство. Не забудьте и про ванную комнату! Уютные махровые полотенца пастельных цветов – то, что нужно после душа. А когда на улице непогода, заварите в чайнике фруктовый чай и укройтесь мягким пледом. Дом – это тепло, уют и коллекция Fleur!



1 Контейнер-кружка с крышкой, 0,75 л
2 Банка с завинчивающейся крышкой, 0,7 л
3 Миска с крышкой, 1,55 л
4 Миска с крышкой, 2,8 л
5 Емкость для холодильника и СВЧ, 3,1 л





1 Комплект полотенец для кухни 35 x 60 см, 2 шт.
2 Набор прихваток: классическая и рукавица
3 Кастрюля эмалированная, 3,5 л
4 Кастрюля эмалированная, 2 л











1 Рюмка, цветное стекло, 50 мл
2 Тарелка суповая керамическая бежевая, 20 см
3 Бокал для вина, цветное стекло, 300 мл
4 Бокал для воды, цветное стекло, 320 мл
5 Салатник керамический бежевый, 14 см
6 Тарелка десертная керамическая бежевая, 20 см
7 Тарелка обеденная керамическая бежевая, 27 см
8 Плейсмат плетеный круглый
9 Покрывало 2-спальное и евро
10 Полотенце махровое, жаккард, 70 x 120 см
11 Полотенце махровое, жаккард, 30 x 50 см





1 Искусственное растение в горшочке «Лаванда», 30 см
2 Искусственное растение «Трава в горшочке», 20 см
3 Искусственное растение в кашпо, 18 см
4 Чайник заварочный стеклянный, 800 мл
5 Плед «Корал» структурный, 130 x 180 см

Индексы

ЗАВТРАКИ

ЗАКУСКИ

САЛАТЫ

СУПЫ





ГОРЯЧЕЕ

ДЕСЕРТЫ И ВЫПЕЧКА



НАПИТКИ

КОКТЕЙЛИ

СКОРО

НОЯБРЬСКИЙ ВЫПУСК МЫ ХОТИМ ПОСВЯТИТЬ КУХНЕ ЭМОЦИЙ, ТО ЕСТЬ ВСЕМУ, ЧТО ВЫЗЫВАЕТ У НАС ПРИЯТНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ, ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ. МЫ БУДЕМ ГОТОВИТЬ ВКУСНЫЕ ДУШЕВНЫЕ БЛЮДА ИЗ ДЕТСТВА, ИЗ ПУТЕШЕСТВИЙ, ДА ПРОСТО ТО, ЧТО МЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЛЮБИМ. И НЕВАЖНО, КАКАЯ ЗА ОКНОМ ПОГОДА, НА ДУШЕ У НАС ВСЕГДА БУДЕТ РАДОСТНО.

ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ МЕР И ВЕСОВ

г — грамм
кг — килограмм
ккал — килокалория
л — литр
мл — миллилитр
мг — миллиграмм
мин — минута
сек — секунда
ч — час
ч. л. — чайная ложка
ст. л. — столовая ложка

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

«Магнит» помогает вам сделать выбор в пользу здорового образа жизни, размещая под каждым рецептом информацию о пищевой и энергетической ценности блюд.

КЛАССИФИКАЦИЯ РЕЦЕПТОВ

— веганский
— вегетарианский
— низкокалорийный
— без глютена
— постное блюдо
— подходит для заморозки



Информационный центр: 8 (800) 200-90-02 (звонок по России бесплатный).
Головной офис: 350072, Россия, Краснодар, ул. Солнечная, 15/5, www.magnit.ru



Комфорт
и уют
Полотенца Royal Wellfort – это сочетание
безупречного качества и комфорта. Они
сделаны из 100%-ного хлопка, моментально
впитывают влагу, пушистые и уютные. Бытовая
техника Royal Wellfort поможет быстро
и легко справиться с домашними делами
и отлично выглядеть.
Успейте купить в октябре по выгодным ценам!
Wellfort
Royal


ТОЛЬКО ПРИ ПОКУПКЕ С КАРТОЙ МАГНИТ
СОБЕРИ ВСЮ КОЛЛЕКЦИЮ!
TOXIC
СБЕР МАРКЕТ
ЖИЗА
ВЕСЬ МИР ПЕРЕВЕРНЬЮ!
NEW*
СКРЕПЫШИ
ТВОИ НОВЫЕ ГЕРОИ
НАЙДИ ЗОЛОТОГО СКРЕПЫША И ПОЛУЧИ ПРИЗ!
*New – новые
© 2022 Кинокомпания СТВ, Студия анимационного кино «Мельница»